



محمد صديق الميham

أنت ونقطة التوازن

محمد صديق الغبطة



بسم الله الرحمن الرحيم

الإهداء

لقد أهديت الطبعة الأولى إلى أسرتي الصغيرة وأسرتي
الكبيرة وبعد مضي فترة طويلة على الطبعة الأولى أجد من
واجبى أن أعدد بصورة أدق شكرى وتقديرى لمن كافح معى فى
تجاوز الصعوبات وأعطانى الشعور بالتوازن وتدفق المشاعر
وأولهم زوجتى التى تعبت كثيرا لكى تقدم إلى الراحة وتفتح
لى الطريق إلى الخير والتقدم..

كما أقدم الشكر لكل فرد من الأسرة الكبيرة أو زملاء العمل
الخاص والعام ساعدنى للوصول إلى ما وصلت إليه من رضا
السماء وتقدير المجتمع..

محمد صديق لهيطة



مقدمة

يعيش كثير من الناس تعساء لا لشيء إلا لأنهم لا يعرفون ما يريدون من حياتهم، فلا هم يعرفون رغباتهم الباطنية، ولا حاجاتهم البدنية من غذاء وراحة ونوم، ولا هم يقدرون كيانهم الروحي ومتطلباته، فهم يتركون أمورهم لأعنة الرياح دون هدف ما يسعون إليه، أو برنامج يرتبطون به، أو صورة واضحة المعالم يعيشون في نطاقها، وكل حديثهم نقمة وانتقاد.

وكثير من الناس يعيشون أكثر تعاسة، لأنهم يعرفون ماذا يريدون من حياتهم في كافة صورها، ويعلمون تمام العلم نقطة التوازن بالنسبة لهم، ولكنهم لا يستطيعون التحكم في مسارهم، ولا يقدرون على التمشي مع متطلباتهم البدنية والعقلية والروحية، فيعيشون عيشة مضطربة يعوزها الاتزان، ومشكلتهم أنهم يعلمون ولكنهم لا يقدرون.

والى أولئك هؤلاء أكتب هذا الكتاب، لعلهم يجدون فيه مادة تزيل عنهم الاضطراب، وتجعل من حياتهم شيئاً نافعاً لأنفسهم وعائلاتهم ومجتمعهم وأمتهم والإنسانية بوجه عام. ويجدر بي وأنا أكتب كتاباً يحدد معالم الطريق للآخرين، أن أحدد وضعى الشخصى حتى تكون الصورة واضحة للقارئ.

إننى لست من أولئك القوم الأفاضل الذين يمتهنون التعليم، ولست من أساتذة الجامعات المتبحرين في الأبحاث والعلوم، ولست من رجال الأدب المرموقين، ولكنى واحد ضمن من كونوا رصيذاً من الخبرة في الحياة نتيجة الاحتكاك الكبير بين البشر في كافة أنحاء المعمورة، حيث اقتضت طبيعة عملى زيارة أكثر أقطار العالم، كما سمحت نفس الظروف أن أكون مكتبة تمثل تفكير الناس في مختلف الدول والمجتمعات «الحديث منها والقديم» كما أذى اشتراكى في كثير من المنظمات الدولية إلى قبول الأفكار، قديمها وجديدها. والانفتاح على العالم والبشرية قلباً وعقلاً، كما أذى ارتباطى بالرياضة إلى نوع من الالتزام فى كثير من الأمور.

محمد صديق لهيطة

الجزء الأول

ما المقصود بنقطة التوازن؟

المقصود بنقطة التوازن لدى الإنسان هو الحالة التي يصبح وضع الشخص فيها هو الوضع الأمثل للتكامل ماديا ومعنويا وروحيا، وبالتالي هو الوضع الذي يجعل حياة الكائن البشرى على أكبر طاقة إنتاجية واستقرار روحى.

وإذا تصورنا الميزان وتقلب كفتيه حتى يصل إلى حالة مستقرة تعبر عن تماثل الأوزان فى كلتا الكفتين، فكل ذلك تصرفات الإنسان وأعماله، تسير طوال حياته فى كفتين، إذا نجح فى جعلهما مستقرتين فقد حصل بذلك على نقطة توازنه، ونجح فى استكمال شخصيته التى هياها الله لها.

وتختلف نقطة التوازن فى الإنسان عنها فى الميزان العادى. فى أن هذه النقطة هى نقطة متغيرة فى مراحل حياته، متغيرة أيضا ارتفاعا وهبوطا حسبما يعمل ولكن فى حدود تدريجية.

ولكل إنسان نقطة توازن تختلف عن غيره كما تختلف البصمات فى أصابع البشر، ويكاد يكون من المستحيل حساب نقطة التوازن حسابا دقيقا ولكن الوصول التقريبى إليها فى متناول الإنسان الذى يفكر ويتعمق وينفذ.

وهذا يقودنا إلى أن نسأل، كيف يعرف الإنسان نقطة توازنه؟

وهذا يقودنا أولا إلى أن نتساءل كيف يعرف الإنسان نفسه؟

المشكلة الكبرى والخطأ الأكبر أن كلاً منا معشر البشر يدرس الآخرين ويحاول أن يستشف دخائلهم ومقوماتهم وقدراتهم وأسرارهم المادى والروحىة، وهو لا يكاد يفكر فى أن يضع نفسه أولا موضع الدراسة، وهو يحيط ذاته بسور مرتفع يصعب عليه أن يتخطاه، واقتناعى أن الدراسة الأولى والجديرة بالفحص والتمعن والتدقيق، هى دراسة الإنسان لنفسه أولا، ويدرسه لنفسه سيسهل عليه دراسة الآخرين، فلو دخل الإنسان فى أعماق نفسه فسيجد الإجابة الصحيحة عن كيف يتصرف البشر، والدوافع العميقة فى داخل النفس البشرية، فالطبيب الذى يختبر المرض فى نفسه هو أقدر الناس على معرفة أثره ونتائج على الآخرين، والمعلم الذى يعلم نفسه ويوسع مداركه وثقافته، هو أقدر المدرسين على تعليم النشء، وكما يقولون فليبدأ الإنسان بنفسه ويقضى على النوازع التى يزرعها فى عقله، والتى تدعوه إلى أن يبقى داخله سرا مغلقا على الجميع وحتى على نفسه.

لهذا رأيت أن أعطى خلاصة تلك التجارب والقراءات والمعلومات إلى من قد يحتاج إليها، يدفعنى إلى ذلك شعور عميق بالإنسانية ومحبة لبنى البشر سواء فى مجتمعى الصغير أو على مستوى العالم الكبير.

إن نظرة متمعة فى الكون ومكوناته كغاية بأن تعطى شعوراً عميقاً بالتوازن، فإذا اتجهت العين إلى السماء فسترى الكواكب مترابطة متكاملة متوازنة فى نطاق عجيب، فهى تتحرك بنظام ديناميكى فيه التوافق الإلهى، فالأرض تدور حول نفسها وحول الشمس، والقمر فى حركة دائمة. والكواكب الأخرى تسير وكأنها فى موكب من الإعجاز وكل شئ ينادى:

هذا هو التوازن الأزلئ الذى رسمته يد الإله القادر الجبار.

ولقد بدأ العلم الحديث ينير لنا الطريق لنرى عن قرب هذا التكامل والتوافق، فبعد سنين طوال من البحث والدراسة توصل الإنسان إلى الوصول إلى القمر ليكشف مخابئه، وهاهو مؤخرًا يحاول الوصول إلى الكواكب الأخرى التى تبعد بشكل هائل عن الأرض والقمر، وكلما اقترب منها شعر بذلك التكامل والتوافق الهندسى العجيب.

وإن الأرض وما عليها من جبال وبحار وأنهار ووديان يتعامل بعضها مع بعض فى تكامل مذهب، فالسحاب يصعد فوق الجبال فيتحول إلى مطر يغذى به النهر الذى ينتهى إلى البحار الواسعة، وتسقط أشعة الشمس على تلك البحار فتحول جزءاً منها إلى بخار يتجمع فى شكل سحب يصطدم ثمانية بالجبال، وهكذا فى دورة أزلية تزرع الحياة.

وحتى الكائنات الحية نجدها تسير فى حلقة مستمرة متكاملة سواء فى بقائها أو فى تكوينها. والخلاصة أن الكون بكل مقوماته ليس جامداً، وإنما هو يسير فى حركة هندسية بالغة الدقة، سميتها الرئيسية التكامل والتوافق والتوازن.

أيها القارئ العزيز.. فلتبدأ من اليوم بأن تجعل من نفسك مادتك الدراسية الأولى، ولعلك تسأل:

كيف تعرف نفسك؟

يتكون الإنسان من ماديات وروحانيات هى نتيجة تراكمات تاريخية وظروف معاصرة، وهو حصيلة للوراثة والمجتمع الذى يعيش فيه. وما حصل عليه من علم، وتكوينه الروحى والجسمانى، والتغذية التى ياكلها أو يشربها.

ويتحدد معالمة الرئيسية من صورة وجهه، وتعاريج خطه، وطريقته فى التفكير، وحالته الصحية، ومهنته المناسبة، والمجتمع الذى يحيط به، ومظهره العام... إلخ

وأنه لمن المستحسن أن نستعرض أسس هذا التكوين وتلك الملامح بصورة عامة ونترك لمن يريد التوسع استعمال المراجع المتخصصة.

الوراثة ونقطة التوازن،

أغلبنا درس قانون الوراثة الذى يتلخص فى أنه إذا تزوج رجل وأمرأة وأنجبا أطفالا، فالطفل الأول يكاد يكون نسخة ثانية من أبيه أو أمه، والثانى العكس، والثالث يأخذ من جدوده، مرة لوالده ومرة لوالدته وهكذا. وهناك تحديد واضح لقانون الوراثة يستطيع القارئ المهتم بالتفصيل أن يطلع عليه فى أى مرجع من مراجع الوراثة، ويجدر بنا أن نوضح فى هذا المجال أن هناك دراسات حديثة أخرى تنادى بأنه أحيانا ما يختلف الأمر فى نظام الوراثة باختلاف ظروف تلاحم الجينات والكرووسومات، فقد لا تكون الصورة المعروفة لقانون «متدل» للوراثة هى الصورة الحقيقية لمكونات الجنين، وبالتالي إلى طبيعته ومقوماته، ولكن الأمر الظاهر لنا على الطبيعة وعلى مدى الأجيال المتتالية هو أقرب إلى ذلك الذى عشنا معه وخبرناه، وهو ما ذكرناه أول الأمر.

والوراثة ليست فى الشكل فقط بل هى أيضا فى الصفات وفى الحوادث التى تصيب الإنسان وخط سيره فى الحياة، ولقد مرت بى فى حياتى الشخصية تجارب عجيبه فى وقائع حياة الإنسان ومن هو شبيه له من الوالدين، فلقد ولدت ونشأت قريب الشبه لوالدى وورثت عنه غير الشكل العام كثيرا من الصفات كطريقة التفكير والمعاملة، وحين قررت الزواج فى نشأة حياتى كنت أقيم بمدينة بورسعيد وكانت من أردت الزواج منها تسكن القاهرة، ونهيت لخطبتها، وكان من عادتى أن أسكن مع عائلة من أقبائنا حين أزيد القاهرة، ولكن فى تلك المرة عرض على مدير فرعنا بالقاهرة وكان أرمينيا، أن أنزل لدى عائلة أرمينية بوسط المدينة قريبا من المكتب فوافقت، وكانت المرة الأولى والأخيرة التى أنزل لدى تلك العائلة، ومرت الأيام والسنون وضعف نظر والدى وطلب منى يوما وهو مستريح على السرير أن أقرأ له الجريدة وقرأتها له إلى وصلت إلى الإعلانات المبوية فسألت هل أقرأها؟ فأجاب بنعم وهو شبه نائم، فبدأت أقرأ، وحين قرأت له إعلانا عن منزل للبيع وعنوانه بالقاهرة. فتح عينه وطلب إعادة قراءة الإعلان وعنوان المنزل، وحين أعدت القراءة قال لى... إن هذا المنزل هو المنزل الذى نزلت فيه حين حضورى إلى القاهرة لخطبة والدتك، وكانت المفاجأة الكبرى إذ أنه نفس المنزل الذى نزلت فيه فى تلك المرة الوحيدة فكان هذا الحدث بالنسبة لى سببا مباشرا للاهتمام بقانون الوراثة بكل مظاهره وخطاياه.

ولهذا فعلى كل فرد أن يدرس دراسة وافية من يشبه فى شجرة العائلة وأن يحدد تلك الشخصية ويتعمق فى دراستها، لأنها ستكون المرجع له فى كثير من مراجعة نفسه وخط سيره. حقيقة أن هناك أموراً يكاد يستحيل تغييرها، فإذا كان الوالد قصيراً فسيكون الطفل الشبيه قصيراً، ولكن هناك مجالاً لزيادة الطول بعض الشيء وإذا أخذنا الشعب اليابانى كمثال فسنرى أنه أخذ يتغير فى هذا القرن، فبعد أن كان تصورنا للشخص اليابانى أنه إنسان قصير القامة نحيف البنية، إذ بنا اليوم نجد فيه تغيراً تدريجياً فى الطول والوزن نتيجة عوامل كثيرة، منها تغير نوع التغذية والرياضة وطريقة المعيشة والاحتكاك الدولى، وإذا أخذنا الصفات فى الآباء وانعكاساتها فى الأولاد، فقد نجد البخل يتحول إلى مجرد حرص والاندفاع غير المدروس إلى جراحة مخططة والضحك الأموج إلى مرح راق، وذلك كله يأتى بالدراسة والتعمق ومحاولة التحسين.

والوراثة العلمية أيضاً ممكن أن تؤدى إلى تحسن ظاهر فى الناتج، فالتجهيز فى الزراعة كثيراً ما يستعمل فى تحسين المحاصيل، والدعوة إلى عدم زواج الأقارب هى دعوة إلى نتاج أفضل من الأطفال، والتزاوج بين الشعوب والطوائف المختلفة تكون ثمرته أجساماً أقوى وأشكالاً أجمل وصفات متطورة.

ومعنى ذلك أن الوراثة ليست قضية جامدة، أى أن الإنسان لابد وأن يعيش فى الحدود الثابتة لمن قبله، بل إن إمكان التغيير فى حدود معقولة موجود وممكن، وكل ما يلزم أن يضع الإنسان أمامه الصورة الأصلية ليدخل عليها الترتوش المكمل للشخصية المترنة، فإذا كان الأب يشكو من المصران الغليظ مثلاً فعلى الابن الشبيه أن يتحاشى ما يتعب مصرانه، وإذا كانت الأم مسرفة لاتعرف الانخار أو الاحتياط للمستقبل، فيمكن للبنت الشبيهة أن تضع ضوابط للصرف بحيث لا يخرج الأمر من يدها.

المجتمع ونقطة التوازن،

المجتمع عامل رئيسى فى تكوين الإنسان والتأثير على تفكيره ومن ثم تصرفاته، فالمجتمع الذى تتفشى فيه القذارة لابد أن تزيد فيه الأمراض، وبالتالي فلا بد أن تعتل الأجسام، وفى المجتمع الصناعى تصبح الآلة هى العامل الحاسم فى حياة الناس، ويصبح النظام والقواعد الثابتة جزءاً رئيسياً من المجتمع وتصبح المادة ذات أثر جوهري، والمجتمع الزراعى الذى يعتمد على الطبيعة،

يصبح تابعا للطبيعة فهو ينظر للسماء كى يسقط المطر ويرجو الله أن يمنع الصقيع حتى ينمو الزرع، وساكن المدينة غير ساكن القرية.. فالأول كبير التطلعات شديد الطموح، والثانى يحمد الله أن أعطاه قوت يومه.

والذى يسكن فى الحى الغنى يزداد تطلعه إلى الغنى والثروة ويشتد سعيه إليها، والذى يعيش فى الأحياء الشعبية ترضيه الأكلة البسيطة واللبس العادى، والمجتمع الذى يعيش عيشة الأندية الرياضية أو الاجتماعية غير المجتمع الذى يعيش داخل المقاهى والأماكن العامة.

والإنسان المصرى الذى يعيش فى مصر غيره إذا انتقل وعاش فى ألمانيا أو أمريكا، فهنا فى مصر قد يرمى ورقة فى الشارع أو يستعمل نغير سيارته أو يدخن فى الأتوبيس، أو يضع وقته فى الجنازات والأفراح والجلسات الطويلة دون نتيجة عملية مجدية، فإذا انتقل إلى هناك انتفت عنه تلك النقائص وأصبح للزمن قيمة وللوجود كيان.

وحتى فى دولة كمصر، نجد أن مجتمع الصعيد غير مجتمع وجه بحرى، غير مجتمع الموانى، ولقد لاحظت ذلك حيث نشأت فى بورسعيد، ودخلت الجامعة فى القاهرة، وتطلبت طبيعة عملى التنقل بين محافظات ومدن جمهورية مصر فأحسست الفرق من أول وهلة ففى بورسعيد حين بدأت حياتى العملية، كان المجتمع خليطا من الأجانب والمصريين، فكان الاختلاف جوهريا عما رأيته فى أحياء القاهرة وشيئا آخر غير ما رأيته فى صعيد مصر.

وتحضرنى بهذه المناسبة قصة رواها لى أحد رؤساء مجالس إدارة لشركة تأمين معروفة عن موظف كان يعمل بالشركة، وكانت كل التقارير عنه سيئة.. مظهره منفرد، ملابسه غير مناسبة، تصرفاته أقرب ما تكون للحماقة، فسعى الجميع إلى أن تمكنوا من فصله من العمل، ومرت الأيام وكان صديقى يزور شركة تأمين أخرى، ورأى شابا وجيها تقدم له فى بشاشة وترحيب وقال له «الا تذكرنى؟» أنا فلان الذى كنت موظفا بشركتكم، فنظر صديقى إليه ثانية ورأى ملامحه هى ولكن كل شئ آخر قد تغير فيه إلى الأحسن، ففكر كثيرا وخرج بنتيجة أن العيب لم يكن فى جوهه ذلك الموظف ولكن فى مجتمع الشركة فبدأ يدرس ويبحث كيف يطور مجتمع الشركة تحت رئاسته، وقد قابلته بعد فترة طويلة وسألته عما تم فقال لى إنه توصل إلى العيوب، وإنه أخذ فى الإصلاح ووصل إلى نتائج وإن كانت بطيئة الخلفيات فى المجتمع العام ولكنه مستريح للنتائج التى وصل إليها.

والخلاصة أن المجتمع عامل جوهري في تكوين الإنسان والسيطرة على تحركاته وتصرفاته العام منها والخاص، وهو يأتي في الأهمية بعد الوراثة فإذا أردنا أن نكون فردا طيبا، منتجا، متوازنا، فلا بد أن نهيئ، مجتمعا سليما، صحيحا ملتزما متعلما، وقد تسألني كيف نصل إلى ذلك؟.. وري بسيط هو أن على قيادات المجتمع أن تحل مشاكله بطريقة سليمة وأن ترسم برنامجا زمنيا للإصلاح وتعمل في جدية وصبر إلى أن تبدأ العجلة في الدوران، وحينذاك يبدأ المجتمع في التطور التدريجي المطلوب.

والمجتمعات صفات خاصة بكل منها، ففي مجتمع الانتقام مثلا يكاد أن يكون من المستحيل لأي فرد فلسفته الخاصة في الانتقام، إذ أن الانتقام في تلك الحالة قد أصبح مرتبطا بالكرامة والترايط العائلي، ويتصرف الطرف الآخر في حلبة الانتقام، ومجتمع التدين يملئ نفسه على أفراد، فإذا خرج فيه فرد عن تعاليم الدين فسيكون مصيره النبذ والتجريح، فليس له إلا أن يتمشى مع دين الجماعة أو على أقل تقدير يبقى أراه داخل نفسه.

وهكذا نرى أن المجتمع مشكل لأفراده سواء ارادوا أم لم يريدوا.

وقد روى لي صديق التجربة المثيرة التالية: أجرى بعض الطلبة بكلية الفنون الجميلة اختبارا فنيا موضوعا بواسطة منظمة اليونسكو على أحد الفراشين بالكلية وقد أمضى فيها خمسة عشر عاما، فوجد أن حاسته الفنية وتنوقه للفن قد نما خلال تلك الفترة نموا كبيرا لتأثره بالجو العام المحيط به.

وقد ترغب في تصعيب الأمر بالنسبة إلى فتسلني: إذا كان المجتمع يعيش في جوحار فكيف نضفي عليه جو النشاط؟.. وري بسيط وهو أن التحليل العملي للمشكلة سيجد الوسائل الكفيلة بالوصول إلى المطلوب وقد يكون ذلك في تفسير ساعات العمل أو إدخال وسائل التبريد في أماكن العمل أو تغيير نوع الملابس أو الغذاء، فإذا لجأنا إلى البحث العلمي، فسيجد العلم الطول الجذرية.

العقل ونقطة التوازن

العقل هو معجزة الخالق فيمن خلق، وهو الوجه للأفعال، وهو المحلل للمواضيع، وهو الذي يوازن بين الأمور، وهو مخزن للمعلومات، وهو في الحقيقة نقطة التوازن الفعلية في الإنسان، وعلى كل فرد أن يجعله صالحا دائما لتأدية مهمته، سليما من الشوائب والعيوب.

وكيف يكون ذلك؟

إن العقل كى يتحرك لايد له من طاقة، والطاقة تأتي من الجسم نتيجة التغذية، وليس معنى ذلك انه كلما أعطينا العقل طاقة زاد ذلك من إمكانياته، فلكل جهاز أو ماكينة طاقة استيعاب معينة، فإذا زادت الكميات عن قوة الاستيعاب تعطل الجهاز، وقد يكون التعطل جزئيا أو كليا ولترجع نفسك أيها القارئ، في فترات التنبه وفترات الخمول التي تمر بها وستجد أنها مرتبطة ارتباطا كبيرا بكمية الأكل التي تناولتها، فبعد أكلة دسمة يصبح استيعابك لما تقرا محدودا، وقد ترك على الاستماع أقل بل قد تغفل العين فيصبح الحديث غير ذي موضوع، وعلى ذلك فإذا تحدث إنسان إلى مجموعة بعد دعوة غداء فسيجد صعوبة في شد انتباههم والدخول إلى عقولهم.

ولقد تنبهت المجتمعات المتقدمة إلى هذه الحقيقة، فجعلوا أكلتهم الرئيسية بعد ساعات العمل، وجعلوا ساعات النهار تمر بتغذية بسيطة لا تؤثر على الجسم والعقل. وإذا بقننا النظر فسنجد أن المجتمعات المتأخرة نسبيا هي التي تجعل أكلتها الرئيسية في منتصف النهار.

فإذا أردنا للجسم أن ينشط والعقل أن يصفو فلنلاحظ أولا تناسب كمية الأكل مع المجهود المبذول ومع فترة تناوله ولنتبع الحديث الشريف «نحن قوم لا نأكل حتى نجوع وإذا أكلنا لا نشبع».

والعقل كمخزن للمعلومات هو مخزن ذو طاقة محدودة وهو في الصغر قابل للتخزين أكثر منه في الكبر فلنلاحظ ذلك حين نبدأ التخزين فيجب أن تكون فترة الصغر هي فترة التخزين المركز، كما يجب أن نراعي أن نخزن ماله قيمة، ونزى جانبها كل ما هو لغو في القول وسطحي في الحديث، وبذلك نزيد من الطاقة للتخزينية.

والعقل هو الحلل للمواضيع مستعينا بالمعلومات المخزنة، ولهذا فلنجعل التخزين منظما مما يسهل عملية الفرز والتنقيب، ولندخل للمعلومات كلا بدوره ونخرجه أيضا محللا كلا بدوره.

وعقل كل إنسان يختلف عن عقل غيره في الحجم والشكل وقوة الاستيعاب والقدرة على الاستنتاج، فهنا أمثلة كثيرة قابلتها في حياتي لأناس يتذكرون - وهم في سن الكبر - زملائهم في المدرسة الابتدائية وشكلهم وعائلاتهم وكل ما أحاط بهم، وهناك من ينسى أسماء القرييين منه وربما شكلهم، وتحضرني قصة واقعية طريفة لواحد من النوع الأخير، فقد كان يعيش في مدينة طرابلس بليبيا وقت أن عملت بها فترة من الزمن، وبخل ذلك الشخص إلى بيت جيرانه يعزى في وفاة والتهنئة، وأخذ الحديث فأمضى فترة طويلة، وحين خروجه سأل أفراد العائلة عن والدتهم حيث لم تحضر لتحيته، فكانت الوقفة الليكية المضحكة.

وأقد حضرت عرضاً فى أحد النوادى الليلية لشخص كان يسأل عدداً كبيراً من الموجودين عن أرقام تليفوناتهم المكونة من ستة أرقام، وكان يعود فينكر لكل واحد على حدة رقم تليفونه، دون أن يرجع إلى ورقة أو معاونة من أحد.

وهناك العقل الذى ابتدعته الفكاهة المصرية ووصفته بأنه العقل الذى لا يجمع، وكذلك العقل الذى يفهمها وهى طائفة.

وهناك مؤثرات على العقل حين يعمل، فإذا كانت الأعصاب متوترة كان التفكير أقرب إلى الانفعال منه إلى الاتزان، وإذا كان المكان مشحوناً بالضوضاء والضوء الساطع والقوضى فسينثر العقل تبعاً لذلك، وستكون الأفكار مشوشة، والنتائج غير مثمرة.

وظاهرة أخرى تغلب على العقل ولا ينتبه لها كثير من الناس، أن العقل يرفض التفكير المركز المستمر فى نفس الموضوع، فهو يطلب ويلح فى فترة راحة ليست بالامتناع عن التفكير وإنما بالتنوع فيه، فإذا كان عمل الإنسان الهندسة فليقرأ فى الأدب أو يستمع إلى الموسيقى من وقت لآخر، كى يعطى العقل كمخزن مهلة يستعيد فيها نشاطه وإمكانياته، وإذا كان عمله الأدب فلا بأس أن يقرأ فى الأمور الهندسية الخفيفة وهكذا.

ولنتذكر أيها القارئ العزيز دائماً أن العقل مخزن محدود، فخرنه بالثمين من الأفكار وهو ذو طاقة محدودة، فلا تثقل عليها، وأن راحته فى التنوع.

وهناك مؤثرات أخرى تؤثر على العقل كجهاز له خصائصه، فهناك من الأمور والأكلات ما يقوى العقل كجهاز، وهناك من الأمور والأكلات والمشروبات ما يجعله جامداً غير فعال، وأقرب مثل على ذلك أن شاربى الخمر بكميات كبيرة إنما يعملون على قفل العقل بمفتاح سائل، ظناً منهم أنهم بهذا يهربون من مشاكلهم أو يتجرؤن على أفعال يمنعها العقل الواعى المتفتح، ناسين أن الكحول بكميات كبيرة يدمر خلايا مؤثرة فى العقل ذاهبة بالوعى.

وأقد سألنى أحد الأصفياء سؤالاً عملياً ونحن نناقش هذه النقطة، فقال : وأنت ماذا تفعل إذا جاءك صديق وأخذ يلقي عليك طائفة من الأخبار والمعلومات، وهناك غير مستعد، وعقلك مشغول بأمور أخرى؟... فلجبت بأتنى أحاول إحدى المحاولات الآتية:

فإنما أن أحوّر الحديث إلى موضوع آخر، العقل على استعداد لتقبله أو أحوّر صديقى بطريقة قد ابتدعتها لنفسى، كأن أقول له إن هذه المعلومات قد وصلتني أو أنه سبق أن أوضحها لى، أو أن هذا الحديث يخرج عن نطاق تخصصى وإمكانياتى، أو أسر إلى السكرتيرة

أن تدعوني إلى اجتماع آخر، وإذا لم تتجح كل تلك المحاولات فإننى أغلق عقلى بمفتاح من أفكاره الخاصة واضع حاجزا بين الأذن والعقل وأترك للصديق إرضاء رغبة الكلام دون انعكاس من جانبى، فما يلبث الصديق أن يشعر بالحاجة هو أيضا إلى التغيير سواء فى الكلام أو المكان.

التغذية ونقطة التوازن

لماذا ناكل وماذا يجب أن ناكل؟

الغذاء هو السبيل لحصول الجسم على الطاقة اللازمة لحركته اليومية ونمو أجزائه المختلفة وتجديد الخلايا، ومعنى ذلك أن هناك ارتباطا أساسيا بين كمية الحركة التى يقوم بها الإنسان. سواء جسمية أو ذهنية، والطاقة اللازمة لتلك الحركة وبالتالي لكمية الغذاء المولدة لتلك الطاقة.

والمعنى الثانى أن التغذية عامل من عوامل بناء الجسم ونموه، فإذا أخذنا أن هذا النمو مرهون بفترة محددة من حياة الإنسان، وهى فترة الطفولة والشباب لوجدنا حاجة الجسم لنموه مرهونة بفترة محددة، فإذا فاتت تلك الفترة، فيصعب من الضرر زيادة كمية الغذاء عن الحاجة اليومية الملحة.

والمعنى الثالث أن التغذية مطلوبة لإجراء بعض التجديدات والإحلات فى الجسم، وبالتالي فهى قد تلزم طول العمر وليست مرتبطة بفترة زمنية محددة.

إذا فالواجب على الإنسان العاقل أن يحدد الكمية اللازمة لحركته والكمية اللازمة لنموه، والكمية اللازمة لتجديداته حتى يتوازن جسمه وينأزه وتجديداته.

والآن لندخل فى التفصيل، فإذا قلنا إن الشخص العادى الذى يقوم بحركة جسمية عادية وحركة ذهنية عادية أيضا، يحتاج إلى ٢٥٠٠ سعر حرارى فى اليوم لقيامه بمهام عمله وحياته اليومية، وأنه قد فات مرحلة للنمو البدنى، فعلى مثل هذا الشخص أن يدرس من أين يأتى بتلك الكمية من السرعات الحرارية.

وهناك مقياسان أحدهما أعطته لنا الطبيعة ويعيش به ملايين الناس وهذا المقياس هو الشعور بالشبع، فحين يشعر الإنسان بأنه بدأ فى الشعور بالشبع فعليه أن يتوقف عن الأكل مهما كانت المغريات، فالجسم الطبيعى لديه مقاييس طبيعية لكل شئ، وإذا عاش على سجيته وفى حدودها فسيعرف تلك الحدود والمقاييس دون تعب أو إرهاق. كما يعرفها العامل البسيط أو الفلاح فى أرضه.

وقد يحدث في بعض الحالات اختلال في وظائف الجسم لظروف مرضية أو معيشية أو غيرها، مما يجعل تلك المقياس بغير فاعلية، وحينذاك يجب أن يدرس الإنسان في كتب التغذية وفي المنشورات المتخصصة، كيف يحصل على السعرات اللازمة، وسيجد حينذاك أن المسألة ليست مسألة حجم أو كمية بل في النوعية، فالسكر والزبد مثلاً لها نسبة عالية من السعرات، غير بعض الفواكه والخضروات، بل سيجد في الصنف الواحد كالجبنة مثلاً اختلافات جوهرية في كمية السعرات الحرارية في كمية محددة، فالجبنة المنزوع منه الدسم ذو سعرات أقل واللحم الأحمر أقل من اللحم الأبيض.

وفي كثير من المجتمعات نجد أن الإنسان ينسى نفسه واحتياجاتها. فيزيد من كمية أكله دون أن يقابلها عمل بدني أو فكري يستوعب تلك الكمية، فتحول الكمية الزائدة إلى دهن يمثل مخزونا للطاقة. وقد لا يكون ذلك المخزون خطيراً، ولكن لو زاد عن حده فقد ينتقل إلى الأوعية الدموية أو إلى أي جزء حساس من الجسم فتبدأ الأمراض القلبية وغيرها تسكن الجسم.

وكي تحتفظ بتوازنك الصحي، فعليك أن تختار طعاماً يتمشى مع النظريات العلمية الحديثة عن الغذاء، وهذا يتطلب منك توزيع البروتينات، وهيدرات الكربون، والمواد الدهنية والمعادن والفيتامينات والسوائل بمقاييس دقيقة توصلك إلى سعادة في العيش ونشاط عقلي صاف وزيادة في الجمال وإطالة للحياة واستمرار لشباب متجدد سواء من جهة المنظر أو من جهة أعضاء الجسم.

وإذا أردت يا صديقي القارئ تصديقاً أكثر لما أقول فأليك قصة حبة كالشمس الساطعة وهي مأخوذة من كتاب «الغذاء يصنع المعجزات» لكاثي الدكتور جايلورد هوزر.

في مستشفى بشيكاغو، كان الشاب المريض يعاني سكرات الموت من شلل في الفخذ، رغم العلاج المركز، حتى أن طبيبه أخطر أهله لإرساله لبلده ليموت به. وفي صباح يوم شاهده رجل عجوز لا يعلم شيئاً عن الطب أو العلاج، وهو يأكل فطيرة جافة، فقال له بحدة «انتظن أن الأطعمة المية تعيد إليك الصحة»؟.. إنك كي تغذي جسماً حياً يجب أن تعطيه أطعمة حية فتسأل المريض، وما هي تلك الأطعمة التي تسميها حية؟... ورغم جهل الرجل العجوز بالفيتامينات والمعادن والعناصر الغذائية المختلفة، فقد أجاب بثقة «تناول كل شيء طازج»، تناول كل شيء مملوء بعناصر النمو، أنت محتاج للخضروات كالليمون والبرتقال والفواكه المشبعة بنور الشمس

وبالعصارات الحية، فانكب المريض على تلك الأطعمة، فحدثت المعجزة وكان الشفاء السريع، ولقد كان ذلك المريض هو نفسه الدكتور جاييلورد هوزر الذى انصرف بعد علاجه من مرضه لدراسة الطب والغذاء، وأصبح حجة عالية ومستشارا لكبار رجال العالم وأهل الفن.

الخط ونقطة التوازن:

لقد أصبح علم الخط علما قائما ومعتبرا به وله كرسى أستاذية فى بعض الجامعات، كما أصبح علما يستفاد منه فى كثير من الأعمال.

وإذا كانت البصمات قد أصبحت حقيقة واقعة، فليس ثمة بصمة كبصمة أخرى، فكل ذلك الكتابة لا يمكن أن يكون هناك خط إنسان مشابها تماما لخط إنسان آخر، وعلى هذا الأساس أصبح إمضاء الإنسان مستند حجة قطعية عليه.

وهناك خبراء قد تخصصوا فى تقرير خط من يكون إذا حصل خلاف فى صاحبه، وتستعين المحاكم فى أغلب الدول بهم.

ورغم اختلاف الخطوط إلا أن هناك صورا مشتركة ما بين بعض الفئات، فالمحاسبون الناجحون خطهم أوضح وبنيق ومنظم ولا يتجه إلى أعلى أو أسفل، بل يسير مستقيما إلى حد كبير، ورجال الفن خطهم يعطى تصورا، وخط رجال الإدارة واضح ومضغوط ويبدو الاهتمام فيه بالإمضاء، وخط الإنسان العاطفى غير الإنسان المادى، وكتابة كل حرف وكتابة كل كلمة وكتابة كل جملة تعبر تعبيرا واضحا عن شخصية كاتبها.

ولقد مر بى تجربة شخصية طرية فى هذا المجال أوريها فيما يلى :

فى خلال إحدى سفرياتى لأمريكا اشتريت كتاب «كيف تعرف نفسك من خطك» لكاتبه «شيرل سولومون» وكنت أطلعه فى الطائرة وأنا فى العودة. وكان جالسا بجانبى شخص يعمل بوزارة الخارجية لدولة أوروبية بادرنى بالكلام، إذ سألنى عن الكتاب الذى أقرؤه ومدى اقتناعى به، فقلت له شيئا عن الكتاب، كما ذكرت بأننى ممن يقتنعون بعلم الخط وفائدة تطبيقه. فضحك وقال «ولكنى أعتقد بأنه سجل» ثم استمر قائلا، «هل تستطيع قراءة خطى؟».. فقلت له قبل أن أقرأ خطك أحب أن أشرح انطباعى عنك من الحديث وقلت: إننى أعتقد أنه شخص اجتماعى يياثر الناس بالحديث، صريح يبدى رأيه بون سؤال، ثم قلت له: والآن وافنى بجملة تكتبها فكتب جملة بدأت أندرسها، وقلت له إننى أسحب التعليق الأولى على شخصيته، فهو شخص غير اجتماعى ولكنه لا يرفض الحديث مع الآخرين، لا يبدى رأيا فى موضوع إلا إذا كان مكلفا به، علاقاته العاطفية غير

معلنة وقاطعنى قائلا، إنه لأمر عجيب حقا فالذى تقوله حقيقى ولا أريد أن اسمع أكثر فانت
تكشف ما بداخلى، وطلب منى اسم الكتاب ومؤلفه ليشتري نسخة.

ولقد أصبح هذا العلم فى خدمة أوجه الأعمال المختلفة، فحين استخدام موظف أو موظفة
جديدة تشترط الشركة الطالبة كتابة طلب الالتحاق باليد، حتى يمكن تحديد شخصية الطالب،
وحتى فى النواحي الإجرامية يستعان بالخط لعمل رسم تقرئى للشخصية التى كتبه، وفى تحديد
المهنة التى تناسب الشخص يستعمل الخط إلى جانب أمور أخرى.

والخلاصة أن الخط من مقومات شخصية الإنسان، إذ من خلاله يمكن تحديد طبيعة الشخص
وإمكانياته وصفاته، وإذا أراد إنسان أن يدرس ذاته كى يعطى لها التقييم الصحيح، فعليه أن
يستشف من خطه ما يريد.

والخط قابل للتغيير النسبى وليس التغيير الجذرى الكامل، فقد يستطيع الإنسان أن يحسن
خطه نوعا ما، وقد يستطيع أن يدخل عليه بعض التعديلات نتيجة تطورات فى شخصيته، فالطفل
حين يكتب يعكس طبيعته مع طبيعة الطفولة، والشاب حين يكتب يعكس طبيعته مع طبيعة الشباب،
والرجل المكتمل يعكس طبيعته مع ما اكتسبه من تجارب وخبرات انعكست على تكوينه وشخصيته
وإمكانياته.

ولقد بدا اهتمامى بدراسة الخط منذ فترة طويلة، حين كنت أזור سكرتير عام اتحاد الصناعات
المصرية فحضر لمكتبه رئيس المستخدمين، وعرض عليه طلب استخدام موظف جديد عملت له
الاختبارات والاستعلامات المعتادة ووجد لائقا، ولكن صديقى السكرتير العام اعترض على
التعيين، بدعى أن خط ذلك الشخص لا يتناسب مع المركز الشاغر، وحين أكد رئيس المستخدمين
نتيجة الاختبارات إثباتا لصلاحيته، وصف صديقى لرئيس المستخدمين تكوين ذلك الشخص بدينا
دون أن يراه، مما أذهل رئيس المستخدمين وجعلنى استعير منه أول كتاب قرأته فى تفسير
الخطوط.

وانت أيها القارئ، تستطيع أن تجعل من الخط دليلا على نفسك ودليلا لك على الآخرين، فابدأ
من اليوم فى معرفة شئ عن الخطوط، وإنى لأرى أن تبدأ للجامعات المصرية والمدارس
المختصة، فى إعطاء الأهمية الطبيعية لهذه الدراسة كما أهيب برجال العلم أن يبدأوا فى كتابة
كتب مبسطة عن هذا العلم، لما له من نفع عام.

كما أطلب من الصحف والمجلات أن تقرروا بابا خاصا لمثل تلك الدراسات مساعدة للقارئ
العربى نظرا لفقر المكتبة العربية من مثل تلك الكتب.

التكوين البدنى ونقطة التوازن:

يستطيع الإنسان أن يعرف طبيعته ومقوماته، وكذلك طبيعة من يراه، إذا درس شيئا عن التكوين البدنى وتعبيراته، فللطول صفات والقصير صفات، وللبدانة صفات وللوجه صفات، وإذا دخلنا فى التفصيل فسنجد مثلا، أن الشخص البدن غالبا ما يكون هادئ، الطباع منفرج الشفاه عن بسمة طبيعية متفانلا يقلب عليه الكرم، وإذا أخذنا الشخص النحيف فسنجد شخصا أميل إلى العصبية، سريع الانفعال كثير الشكوى، وإذا أخذنا الشخص الطويل نجد فيه البساطة والسهولة، وإذا أخذنا القصير وجدنا فيه غالبا المكر والدهاء والإعداد للامور، وإذا أخذنا الشخص قوى البنية فسنجد على عكس ما يظن الكثيرون إنسانا متسامحا لا يلجأ إلى استعمال قوته إلا إذا استثير لحماية الضعيف، وإذا أخذنا الأيدى فسنجد الكف الممتدة ذات الأصابع الطويلة سنجد صاحبها تقلب عليه القدرات التنفيذية، وهو قادر على الصناعات الدقيقة، وإذا أخذنا الكف العريضة ذات الأصابع القصيرة فسنجد الشخص الحريص الذى يرسم لخطواته ويصرف بحساب.

وإذا أخذنا تقاطيع الوجه، فسنجد الجبهة العريضة والأنف النقيق أو المفرطح، وسنجد العين الواسعة أو العين الصغيرة للمكرة وسنجد الفك العريض الذى يمثل القسوة فى أعلى صورها وسنجد وسنجد الكثير، وهناك من تلك الأشكال ما هو نتاج الوراثة مثل الطول والقصير، وما هو نتاج الوراثة أو ظروف مؤقتة، فالتحافة قد تكون طبيعية فى الإنسان وقد تكون نتيجة مرض أصابه وكلا الأمرين مختلفان اختلافا جوهريا، ومعنى ذلك أننا حين ندرس طبيعة إنسان من تكوينه البدنى ومن مظهره العام، فيجب أن نفرق بين ما هو أصيل فيه وما قد يكون دخيلا عليه، حتى يكون حكمنا سليما ومكتملا.

ولقد يسأل سائل بعد كل هذا الشرح وما هو المقصود؟ إن الإنسان الذى يبحث عن ذاته وعن نقطة توازنه، عليه أن يدرس أمورا كثيرة عن نفسه من ضمنها تكوينه البدنى شاملا الوجه والأطراف فإذا كان أميل إلى السمنة فالعمل الذى يناسبه عمل اجتماعى أكثر منه عمل انفرادى، وهو قطعاً ليس العمل الإدارى الحاد، وإذا كان الإنسان ذا يد ممتدة وأصابع طويلة فعمله يجب أن يركز فى كل ما هو دقيق سواء صناعة أو رسم أو هندسة، وإذا كان الإنسان ذا فك عريض، فمجاله الشدة والتصرف الذى لا هواة فيه.

ولى تجربة عملية فى هذا الباب، فقد جاعنى يوما ما رجل معروف بثرائه وكبر أعماله بتوصية وشبه اتفاق مع أحد فروع الشركة للتعامل معه فى إحدى العمليات، ولكنه بمجرد أن دخل على

واستطلاعى لوجهه، رأيت ألا أتم تلك العملية، فتعابير وجهه لا تطمئن لحسن نهاية التعامل، فحاولت الاتصال منها ولكنه تمسك فلطفته على الفرع الذى جاعنى عن طريقه وخاطبت مدير الفرع، فإقادتى بأنه سيتخذ جميع الاحتياطات فى العملية، ورجانى الموافقة حيث أنها كانت عملية مهمة، وفعلنا تم التعاقد وما لبثنا بعد قليل أن دخلنا فى إشكالات مزعجة.

وإذا أراد القارئ، التجرب فى هذا الموضوع فعليه أن يتجه إلى المكتبة الأمريكية أو الأوروبية كى يستزيد من المعلومات حيث أن المكتبة العربية حاليا فقيرة فى هذا النوع أيضا من الكتب.

طريقة التمكنير ونقطة التوازن؛

من الدراسات الشيقة والطريقة التى تطبق حاليا فى بعض الدول المتقدمة: دراسة القرارات المنتظرة للزعماء والقادة ومن يبدىم القرار، وهى مبنية أساسا على طريقتهم فى التفكير وفى مواجهة الأمور، ولقد أمكن فى كثير من الحالات معرفة قرار المسئول قبل أن يصدر بدون سؤاله أو تلميحه بالقرار.

وهناك طرق كثيرة للتفكير، فهناك التفكير السلبي وهو التفكير الذى يبدأ بقفل الأبواب، فإذا طلبت من مسئول مثلا تنظيف الشارع، أجاب بسرعة أنه لا توجد ميزانية، ولم يكلف خاطره بدراسة، هل الأمر يحتاج إلى ميزانية، ولقد مرت بى شخصا تجرية من هذا النوع، فقد كان هناك طريق يتوقع مرور السياح منه بكثرة، وهو طريق مزدوج لكنه غير نظيف ويلعب الأولاد فى وسطه، والمباني على جانبيه منظرها قبيح، وحين قلت للمسئول إن الأمر يقتضى تعديل وضع هذا الشارع، أجاب فى ثوان بأنه لا توجد ميزانية، وحين أجبته بأن الأمر قد لا يتطلب ميزانية نظر إلى فى تعجب وقال: كيف؟ وكان ردى بسيطا، دعنا نعمل دراسة أولا من مختصين لمعرفة هل يحتاج الأمر إلى ميزانية أم لا، وإذا احتاج: فما مقدارها، وفعلنا اجتمع الفنيون من كلا الجانبين ودرسوا الموقف بطريقة علمية، فمثلا كان السؤال لماذا يلعب الأولاد وسط الشارع، فقالت الدراسة إنه من طبيعة الأولاد أن يلعبوا ولا يمكن منعهم من اللعب، فالحل يكمن فى إيجاد مكان لهم آخر للعب، فعمل مسح للمنطقة، ووجدت أماكن ملك للدولة يمكن تحويلها إلى ملاعب مناسبة، وهكذا استمر البحث العلمى، وكانت حصيلة البحث أنه لحل مشاكل الطريق فسيتحول الطريق إلى طريق سياحي، وأنه بعد ذلك يصبح من أحسن الطرق للدعاية العالمية والمحلية، وأن الرسوم التى ستحصل من شركات الإعلان مقابل حق الإعلان على هذا الطريق ستفوق كثيرا المبالغ المطلوبة لتحسينه - والحصيلة النهائية للدراسة أن لا تخوف من الاحتياج إلى ميزانية، بل سيكون مصدر إيراد وكل ما هو مطلوب هو عملية تنظيمية.

هذا مثل عملى للتفكير السلبى والتفكير الإيجابى.

وهناك مجموعة كتب للدكتور فسننت بيل حول أهمية تحويل الإنسان لتفكيره كى يصبح إيجابيا، وهو يورد أمثلة طريفة فيقول فى أحد كتبه إنه زار مرة مكتبا للبريد فرأى جمهورا غفيرا يتدافعون على موظف البريد، كل يناديه كى ينهى له مطلبه، فنظر إلى موظف البريد ليرى أثر ذلك عليه. فوجده هادىء الأعصاب مستقرا فى مقعده يعمل فى هدوء وحين ينتهى من فرد يأخذ طلب آخر، فبقى الدكتور بيل إلى أن انصرف الجميع بعد انتهاء موعد العمل وسال ذلك الموظف، كيف تواجه مثل هذا الضغط بهدوء وكفاءة عالية، فرد عليه: إننى لا أعطى أى التفات إلا إلى الواقف أمامى فقط وحين أنتهى منه فإننى أرى الذى بعده فقط، فمثل هذا الرجل ذو تفكير ايجابى مرتفع وإذا تواجد فى مكانه شخص آخر ذو تفكير سلبى فأول شيء عمله أن يصبح طرفا فى تلك الفوضى ويكلم أكثر من واحد فى الوقت، ويترك كرسيه إلى الداخل تهدئة لأعصابه، وحين يعود سيجد العمل قد تضاعف ولم ينته منه شيء.

وفى مثل آخر فى أحد كتبه ذكر بأنه بصفته قسيسا وصله خطاب من إحدى السيدات تشكو له من عدم تقدير زوجها وأولادها لما تقوم به نحوهم من خدمات فهي تطهو لهم الطعام، وتغسل ملابسهم وتكويها، وتعد البيت، وتقوم بكل ذلك دون معونة خارجية، ولم تسمع يوما من أحدهم كلمة تشجيع وإعجاب لما تقوم به، فكتب لها يقول: إننى أشعر من خطابك أنك تحبين زوجك وأولادك حبا كبيرا، فإذا كان الأمر كذلك فحين تقومين بطهى الطعام فى المرة القادمة، حاولى أن يتم الطهى بعصير مركز من المحبة، ولم تفهم كلامه ولكنها فى اليوم التالى دخلت مطبخها لتعد الطعام فتذكرت الخطاب وبدأت تفكر فى زوجها وأولادها ومحبتها لهم وهى تطبخ، ولم تشعر بضجر أو امتعاض وهى تطهو الطعام ذلك اليوم، وحين حضر الزوج والأولاد سألوها هل هناك من ساعدها فى الطهو ذلك اليوم، فسألتهن لماذا، وكان الرد أن ذلك الطعام من الذى ما تتاولوه بالمنزل، فكتبت للقسيس فى اليوم التالى، «قد طهوت بعصير الحب وكانت النتيجة مدمشة» ومن ذلك اليوم تغير تفكير تلك السيدة من السلبية إلى الإيجابية.

وانت أيها القارئ العزيز عليك أن تسأل نفسك فورا، هل تفكيرى سلبى أم إيجابى؟.. فإذا كان سلبيا فعليك أن تطوره إلى أن يصبح إيجابيا، وستصل إلى نتائج طيبة تحجب لها، وإذا عجزت عن أن تعرف الطريق فما عليك إلا أن تستشير بعض المراجع فى التفكير الإيجابى والتفكير السلبى.

ولقد كنت فى مطلع حياتى سلبى التفكير، فإذا أساء إلى إنسان قاطعته، وحين أريدت تجربة

وإطلاعاً اقتنعت فغيرت طريقي في التفكير، فإذا أساء إلى إنسان بالكلام أو بالفعل ذهبت إليه، وسألته سؤالاً صريحاً ومباشراً، لماذا يفعل ذلك؟، ولقد كانت النتائج التي حصلت عليها كلها تقريباً إيجابية وكثيراً ما كان الاعتذار واستعادة الصداقة والعلاقة الطيبة المفيدة للجانبين.

واقرب مثل عملي لذلك ما حدث لي مع وزير بدولة خارجية، كنت أعمل بها، فقد كانت تربطني به صداقة واحترام متبادل، ولكن جاعني يوماً ما صديق للطرفين وقال لي ماذا حدث بينك وبين ذلك الوزير؟ إذ أنه أشار إليك إشارة غير طيبة أمام مجموعة من الأصقاء فما كان مني إلا أن طلبت ميعاداً مستعجلاً مع ذلك الوزير فهرب أول الأمر ولكن أمام إلحاحي تقابلنا وقلت له مباشرة إن حديثه أمام مجموعة قد بلغني وأنني حزنت له لأنني معتز بصداقته محافظ عليها، فارتبك قليلاً ثم قال: «حقيقة أنني قلت شيئاً. ولكنه ليس بالصورة التي وصلتني» ثم استطرد قائلاً: «دعني كل حال أنت كسبتي» فضحكت وقلت إنني متنازل عن هذا الكسب، وعادت الصداقة والاحترام إلى أكثر مما كان.

وهناك التفكير الكبير والتفكير الصغير، فبعض الناس ينظرون إلى علاوة تاتيهم آخر العام قدرها جنيهان، وأناس يفكرون بأن أيرائهم الحالي يكاد لا يغطي طلباتهم الأساسية، وعليهم أن يضاعفوه عدة مرات، وهناك من يكون أمله خروجه إلى المعاش كوكيل لقسم بالعمل الذي يعمل به، وهناك من يفكر بأن هدفه النهائي كرئيس لمجلس الإدارة لعمل ناجح.

ولقد نلت الدراسات التي عملت على أنه بقدر الأهداف التي تحددها لنفسك تكون النتائج التي تحصل عليها، ذلك مع بعض تحفظات سنورها فيما بعد، فانت إذا رأيت أن وظيفة ساع بشركة مطلب كاف لك فسينتهي بك اللطاف وتحصل على معاش ساع لا أكثر، وانت إذا وضعت نصب عينيك أن تكون مديراً لمنظمة كبيرة فستكون ذلك المدير يوماً ما، هذا إذا كان تحديك لهدفك مقروناً بعمل جاد هادف منظم مرحلي، ومبنى على دراسة لإمكاناتك الواقعية.

صحيح أن كلاً منا خلق له مهمة وأعطى قدراً من الإمكانيات تختلف من شخص لآخر، ولكننا نستطيع من خلال التنظيم والمثابرة والتفكير أن نحقق أهدافاً أعلى.

ويجب على كل منا، ألا يسير وراء أهداف خيالية غير مبنية على قدرات، فهناك أمور يستحيل تنفيذها كأن يلد الرجل أو يتكلم الطفل الرضيع.

وفي حياتي العملية عمل معي سعاة، منهم من سعى وجد وشرق طريقه حتى وصل إلى مراكز مرموقة في الشركة، ومنهم من اكتفى بما هو فيه، وقنع بالعلاوات الدورية والمكافآت التشجيعية.

وهناك أيضا التفكير الانفعالي والتفكير العلمي الهادئ، فالتفكير الانفعالي هو ذلك التفكير الذى يأتى بعد حدث معين دون تحليل الحدث ودوافعه ونتائجه. ومثل ذلك أن يصاب إنسان بلكمة من شخص فيرد عليها بلكمة مباشرة عشوائية، فهو لم يتحقق من شخصية المعتدى ولا من يقف خلفه، ولا الأثر الممكن لعمله وكل ما يهيمه هو أن يرد الاعتداء.

أما التفكير العلمي الهادئ الذى يحلل الفعل قبل الإقدام عليه، ويحدد الهدف من التحرك ويدرس الآثار المترتبة على ذلك العمل، فهو يرسم طريق السير متخطيا العقبات واضعا استراتيجية البديل بمعنى أنه يحل طريقة بديلة لو فشلت الطريقة التى سار فيها دون نجاح.

ولقد مرت أمام ناظرى حوادث كثيرة، كان التفكير الانفعالي فيها هو الغالب، وإليك إحداها: كان لى صديق من رجال الأعمال فى غاية النجاح والتقدم، وهو شخصية مثالية محبوبة، وفى يوم من الأيام تعرض له بطريقة مهينة شخص له مكانته وخلفياته فى المجتمع والدولة، فاتفعل صديقى وصمم على أن يرد الإهانة مضاعفة، وخلال تلك الفترة جاعنى صديق ثالث هو فى نفس الوقت على صداقة مع ذلك الشخص وقال لى: «لقد علمت عن الخلاف القائم بين صديقك وهذا الشخص ذى الخلفيات وأنه لو كان يهمنى أمر صديقى فعلى أن أنصحه بأن يخفف من مهاجمة ذلك الشخص». فما كان منى إلا أن نقلت تلك النصيحة مشفوعة بتوصية شخصية منى محذرة، ولكن الانفعال كان هو الحاكم المهيمن فرفضت النصيحة، واستمر صديقى فى طريقه مهاجما دون هوادة، ولم تمر فترة طويلة حتى بدأت الكوارث تحل بهذا الصديق، وهو لا يعلم كيف أتت، ولكن أكثر الأسهم كانت تشير إلى ذلك الرجل ذى الخلفية القوية.

والطريق العلمى فى التفكير يُدرُس فى كثير من المعاهد والجامعات والهيئات، وأصبح له قواعد معروفة محددة، فحين تعرض لإنسان مشكلة، فأول شيء يجب الالتفات إليه هو مكانه من هذه المشكلة أو أين هو منها، وقد وجد أنه فى كثير من الحالات، كان يتضح أن الشخص قد انساق داخل حلقة المشكلة وهو أساسا لا شأن له مباشرة بها، والمثل على ذلك إنسان يسير فى الطريق العام فيجد مشاحنة بين اثنتين، ويبقى ليستمع إلى أوجه النظر المختلفة، وقد يروق له رأى أحد الخصوم فينضم إليه، وحين يتحوّر النقاش إلى صراع بالأيدي والأجسام، فلا بد أن تقطع ملابس ذلك الشخص على أقل تقدير، وهو حين يغادر حلقة النقاش والصراع سيعاود التفكير فى هدوء وسيسائل تفكيره لماذا دخل تلك الحلبة التى لا ناقة له فيها ولا جمل، وهذا مثل واضح - ولكن هناك كثيرا من الحالات التى لا يظهر فيها بوضوح مكان الإنسان من المشكلة، حتى تتطور الأمور ويفقد السيطرة عليها.

والامر الثانى فى التفكير العلمى لحل المشاكل هو انه فى اغلب الاحوال تكون للمشكلة اقسام وصور عدة، فإذا نوقشت مشكلة الإسكان مثلا على أنها نقص عدد المساكن بالنسبة لعدد طالبى السكن لكان العرض أعرج، إذ لابد أن تدرس تفاصيل أكثر، كالسبب فى زيادة عدد طالبى السكن وهل هو أساسى أم عرضى، فمن الجائز أن العدد قد زاد نتيجة هجرة مؤقتة موهونة بفترة زمنية محدودة وسيعود التوازن بعد فترة قصيرة، فحين ذلك يصبح بناء مساكن مكلفة أمرا مرفوضا، وقد يكفى بإنشاءات مؤقتة يمكن نقلها بعد حين.

فعلى من يتعرض لمشكلة أن يقسمها أقساما متعددة تتناسب مع طبيعتها، ثم يبدأ فى معالجة كل قسم على حدة، وسيجد حينذاك أن الدراسة أسهل والحلول أيسر.

والتفكير العلمى يتطلب أيضا من المتعرض للمشكلة الاستعانة بأهل العلم والخبرة فى كل قسم من أقسامها، وله أن يحتفظ بحق القرار النهائى، وإننى أنكر ذلك رغم أنه يبدو بديهيا إذ أنه فى المجتمعات المختلفة يتصور الإنسان أنه قادر على كل شىء، فهو يفتى فى السياسة والاقتصاد والطب والهندسة وعلوم الفلك ويعتبر عبارة - إننى لا أعلم - فيها تحقير لشأنه ومركزه أمام المجتمع، وكم من نتائج مؤسفة تتحقق يوميا أمامنا لأن كبيرا مسئولا استنكف الاستشارة أو لم يتأن فى الإجابة حتى يراجع أهل العلم وأهل الخبرة.

والتفكير العلمى يتطلب أيضا تحليل النتائج ومراجعة الإحصاءات باعتبارها خير مؤشر، فحين يقول مدير الشركة إن أرباحه زادت بنسبة ٢٧٪ فسيكون كلامه أكثر أثرا فى المستمع من قوله إن الشركة تتقدم بخطى كبيرة.

الطبيعة ونقطة التوازن،

الأصل فى الطبيعة التوازن، فإذا نظرنا إلى الكون بنجومه وأقماره. وكواكبه، فس نجد التوازن الكامل شبه الأزلئ، وس نجد معجزة الخالق، وس نجد كل وحدة قائمة بعمل ما لن يكتمل إلا بعمل الوحدة الأخرى، وإذا اخلت توازن تلك الوحدات فستكون الآخرة حيث لا يبقى شىء.

والدورة الطبيعية هى التى تبقى على الزرع، فتوالى الحرارة والبرودة تولد الرياح ناقلات السحاب منزلة المطر، والماء غذاء للخصرة والشجر، ويتم امتصاصه مع الهواء لاتمام عملية الغذاء للنتج الثمر.

والأشجار فى الغابات تتمازج فى توازن، فهناك الأشجار العالية الضخمة، وهناك المتسلقة.

وهناك الحشائش وهناك وهناك، وكلها متوازنة في الغابات، فبغير الشجرة العالية لن تكون هناك المتسلقة، فإذا فقد عنصر التوازن في الغابة تغير مضمونها ولم تعد هي الغابة.

وحياة الحيوانات في الغابة هي الأخرى متوازنة، وفي حديث شقيق طريف استمعت إليه من أحد الأصدقاء الذين أعتز بصداقتهم وأستفيد من خبراتهم، والذي سافرت معه إلى بعض رحلات السفاري، كان حديثاً عن الحيوانات في الغابة، وأورد مثلاً يعتبر شاهداً حياً على التوازن في مجتمع الغابة، فشرح لي أن الغزال له نظامه اللقبي في حياته وتحركاته وفي موسم معين يبتعد الذكور عن الإناث ويعيش في مكان قصي، ويبقى ذكران فقط هما أقوى الذكور في المجموعة وتكون مهمتهم حراسة الإناث وهي تروى ويبقى واحد منهما في ناحية والآخر في الناحية الأخرى لمراقبة أي هجوم من الحيوانات الأخرى، ولهم في ذلك حواس خاصة ترشدهم إلى احتمال الهجوم.

وفي مكان آخر من الغابة تتجمع الضباع وترسم خطة للهجوم على قطع الغزال، وهي خطة فنية مدروسة، فهي لا تهجم أبداً مع اتجاه الريح، لأن رائحتها في هذه الحالة تصل إلى أنوف حراس الغزال، وحين تهجم يهرب القطيع، ولكن يتخلف منه بطء الجري وهو كبير السن والمصاب وصغار الغزال فتتهجم الضباع على المتخلفين مستتية منهم صغار الغزال، وذلك حتى يستمر «التكاثر» ولا تنقرض طائفة الغزال، ويستمر التوازن بين ما يذهب وما يتكون.

وفي إحدى التجارب في إحدى الدول، هاجم السكان الضباع التي تاكل الغزال فاخترت النسبة الكبرى منها، فتغير وضع الغابة كلية، فالضباع تهاجم أيضاً القردة التي تاكل ثمار الشجر، وبذلك تحافظ على استمرار التكاثر الطبيعي للثمار، وحين لا تجد القردة من يهاجمها فإنها تتكاثر فيختل التوازن المقرر وتطغى على الثمار فتختفى الثمار ويفقد التوازن الطبيعي في الغابة.

والإنسان أيضاً جسماً وعقلاً وعواطف ومشاعر، هو مجموعة متوازنة مترابطة، إذا اختل ترابطها اختل الجسم وانتهى، فالغم يعد الغذاء للمعدة والأمعاء للهضم الذي تقوم به مستعينة بالهواء الذي يأتي عن طريق الأنف والفم، وهي حين تكمل الهضم ترسل الخلاصة كقوة محركة لأجزاء الجسم كي يقوم كل جزء بالمهام المسندة إليه.

والمقصود بهذا الشرح أن هناك قانوناً أساسياً في الحياة هو قانون التوازن والترابط بين أعضاء الجسم، وعلى كل إنسان أن يدرك شيئاً ما عن هذا الترابط، حتى لا يأتي من التصرفات

ما يخل بهذا التوازن ويدفع بالتالي بالقوى المدمرة التي تدخل لتوجد الاضطراب الذي كثيرا ما ينتهي بالوفاة أو الاختلال.

ونحن نسمع كثيرا هذه الأيام عن أمراض العمود الفقري أو المفاصل التي تنشأ من حركة مفاجئة لا يستطيع الجسم أن يتحملها.

كما نسمع عن أمراض في المخ سببها خبر مفاجيء أو صدمة عصبية، وأغلب ذلك مصدره تجاهل الإنسان لتوازنه العضوي.

القوى الخفية ونقطة التوازن،

هناك بعض المعتقدات القديمة التي تقول بأن في الإنسان قوى كامنة بغير حدود لا نراها في الظروف العادية، ولكن إذا أزيل عنها الغبار وعرفت طريق الانطلاق، سارت أشواطا بعيدة لم تكن لتتصورها أو تؤمن بإمكان حدوثها، فلو أمكن للإنسان أن يزيل الشوائب العالقة بنفسه وجسمه، فسيفتح الباب لهذه القوى، ولنعد مثلا بسيطا يوضح ما نقول، لو أن لاعب تنس دوليا معروفا كان في طريقه إلى مباراة هو ضامنها، وإذا به يقابل صديقا يدعوه ويلح عليه في الغداء معه فيقبل، ويعجبه الطعام فيكثر منه، فإنه يصبح شبه مؤكد أن ينهزم تلك اللاعب، فكمرة الطعام تمثل العائق في طريق الفوز، فلو توازن غذاء الإنسان مع حاجة جسمه دون زيادة أو نقص، وإذا تناوله في المواعيد المناسبة لذلك فستتولد لديه قدرات جسمية وذهنية كبيرة.

ونفس الأمر للعقل والتفكير، فلو حاول الإنسان أن يبعد عن عقله الشوائب والعوائق لانتقل الفكر في مجالات غير محدودة، وقد تسألني ما هي هذه الشوائب وكيف يبعدا؟.

بعض الناس يلجأ إلى الخلوة في فترات، كي يبعد عن الضوضاء اليومية، والمناقشات الجانبية التي تمثل عبئا على العقل، ولقد خرج من هذا النوع من التفكير التصوف، كما استخدم في بعض العبادات، ومن يقرأ في بعض بيانات جنوب شرق آسيا، ومن يشاهد بعضا من عاداتهم فسيجد نظام الخلوة عاملا رئيسيا، وقد انتقلت بعض هذه الأفكار إلى دول الغرب وخصوصا أمريكا، فأصبح للمهاجرين هناك اتباع بأعداد ضخمة وتبعون تعاليمه، وقد أوضح أفكاره في كتابه Transcendental Meditation ويعرض الناس يلجأ إلى التركيز الفكري، فيركز على موضوع واحد وينسى ما عداه، ومثل الماء الذي يخل قطرة قطرة في إصرار على قطعة من الصخر فينخرها، وهو مثل حي لفكرة التركيز، فمن خلال التركيز تتجمع قوى مضاعفة موصلة للهدف وفي كتاب «حاسة الرؤيا غير العادية» Extra Sensory Perception يشرح المؤلف كيف

كان يفكر وهو فى نيويورك فى نفس ما يفكر فيه رئيس المجموعة التى كانت تدرس القطب الشمالى وعلى بعد آلاف الأميال. وهو يذكر فى كتابه أن جريدة نيويورك تايمز الأمريكية كانت متابعة لهذه التجربة وشاهدا على صحتها.

وهناك من يلجأ إلى تدريب جزء من جسمه على حركة ما أو شيء ما تدريباً شاقاً مستعراً، فيصبح لذلك الجزء فاعلية غير عادية، ولكن سيكون ذلك على حساب أجزاء أخرى من الجسم، وإنى لأذكر تماماً أحد أعضاء ناد فى بورسعيد كان يضرب الزلاط بيده فيكسره، ولكن ذلك الشخص كان متواضع التفكير، ولقد رأيت فى إحدى المناسبات بطلا من أبطال الكاراتيه، يضع مجموعة قطع من الخشب السميكة والمثبتة على طاولة متينة، ويضربها بيده ضربة واحدة فيقسمها إلى عدة أجزاء..

صحيح أن العلم قد يكون عاملاً مساعداً فى الوصول إلى نتائج لافتة للنظر كما حدث مع أبطال رفع الأثقال حيث أصبح معدل رفع الأثقال حالياً ضعف ما كان منذ عشرين عاماً.

فقد درست عوامل جانبية مثل مكان الرفع وطريقة وضع الأثقال وما إلى ذلك، ولكن العامل الرئيسى هو التدريب المركز المستمر.

وهناك من الناس من يشعر بحدوث الشيء وهو بعيد عنه، ولقد كانت جدتى وهى فى كبرها مقعدة فى سريرها لا تكاد تسمع أو ترى وكانت تقول أحياناً افتحوا الباب فإن فلاناً على السلم، ولا تمضى لحظات حتى يكون ذلك الشخص قد وصل.

وهناك من الحيوانات ما يشعر بالشيء قبل حدوثه، فمن المعروف مثلاً أنه لو انطلقت الفئران من مخابنها فى الباخرة فإن نك يعنى قرب غرق الباخرة، والأمثلة على تصرفات الحيوان نتيجة الإحساس الغريزى متعددة.

وقد روى لى صديق كان يعمل فى مصلحة الأرصاد راصداً جويًا فى السلوم أنه حدث فى يوم من الأيام وهو فى طريقه من الإسكندرية، أن كان فى محطة الأرصاد بمطار مرسى مطروح، وفجأة ومرة واحدة سمع هو وزملاؤه أصوات نباح كلاب المطار جميعاً بشكل ملحوظ، ثم سمعوا بعد دقائق معدودات انفجاراً مهولاً، وظهرت بعد ذلك أن ككش تحضير الأيدروجين لبالونة الراديويسون قد انفجرت وأصيب الساعى الذى كان مكلفاً بملء البالونة.

وقد ذكر لى أحد الأصفياء الذين قرأوا هذا الكتاب تجريته الشخصية فى القوى الخفية فى جسم الإنسان.

وقال إنه يسكن فى الدور الأرضى بعمارة فاضطر لعمل قضبان حديدية على الشبابيك وفى يوم من الأيام انخلت ابنته الصغيرة رأسها داخل القضبان وحاولت إخراجها فلم تستطع وصرخت وجرى نحوها وبحركة خاطفة غير مفهومة قام بثنى قضيب وأخرج رأس ابنته وحين حاول إعادة الحديد إلى وضعه فشل.

وهذه التجربة تظهر بوضوح القوى الخفية وطريقة إستخدامها.

وماذا يعنى كل ذلك الشرح ؟.. إن القوى الظاهرة فى الإنسان ليست هى كل ماعنده، بل لديه من القوى الكامنة الكثير ولكن كى يطلقها، عليه أن يعد لها المنافذ، وهو إذ يفعل ذلك فإنما يرتفع بنقطة توازنه إلى أعلى.

الصن ونقطة التوازن :

يعتقد الكثيرون أن الفنان شخص ينقصه التوازن ويعوزه الإلتزام، ويصفونه أحياناً بأنه العبقرية المتغيرة التى لا تعرف الإستقرار، ولقد عشت فترة من فترات حياتى مع بعض رجال الفن من موسيقيين وكتاب ومخرجين وممثلين ورسمامين، ودرست طباعهم وأمورهم، ولقد كنت أنا شخصياً من العاملين بصورة هواية فى هذا الحقل الكبير، ولقد خرجت من هذه الدراسة بأفكار مختلفة تماماً عما يقال وعما هو متصور، فقد تبين لى أن كل إنسان يخلق وبه حاسة فنية فى ناحية من نواحي الفن، ولكن تختلف فاعلية تلك الحاسة ونطاقها من شخص لأخر، فإذا شبهنا الإنسان بالراديو أو التلفزيون فسنجد أن هناك جهازاً يستطيع أن يلتقط على مسافة قصيرة، وجهازاً يستقبل على مسافة بعيدة جداً. وفى الإرسال نفس الشيء، فهناك الإرسال القصير والمتوسط والبعيد، وقد يخلق الإنسان وجهاز استقباله قصير ولكنه بالدراسة والمتابعة الجادة الرائعة يستطيع أن ينتقل من مرحلة إلى أخرى، وجهاز الراديو يستقبل الصوت فقط، أما التلفزيون فيستقبل الصوت والصورة، وكذلك الإنسان، فمعه من يرى الصورة واضحة أمامه ولا يسمع صوتها، وهناك من يسمع الصوت ولا يرى الصورة، فالموسيقي يستقبل الصوت ويرسله ولا يرى من خلاله صورة أو جسمًا متحركًا بينما الرسام يرسم الشجر ولكنه لا يسمع حفيف أوراقه، والكاكتب يحس بالمعنى وهو قد يسمع الصوت وتتمثل الصورة الواضحة بينة أمامه، فالكاكتب القصصى أنواع، فهناك من يكتب القصة وكأنه يرسم لوحة فنية، وهناك من يكتب القصة فتحس بأفرادها وهم يتحركون أمامك وتسمع أصواتهم من حواك.

وأحيانا ما تبتعد نقطة التوازن في الفنان عن نقطة التوازن في إبداعه الفني، فقد ترى الفنان بصورة، فإذا رأيت أو سمعت إنتاجه صدمت في تصورك وراجعت الصورة الأولى، وهناك البعض سواء أكانوا فنانين موهوبين أو غير موهوبين ممن يعمدون إلى لفست أنظار الناس بحركات أو مظاهر ليست هي أصلا جزءا منهم، وإنما هي مجرد إعلان لافت للنظر، باعث للحديث، وكثيرا ما تنتج تلك الخطة.

وتجربتي الشخصية التالية تشرح ما أعني : كان لي في فترة من فترات حياتي صديق مقاول بحري كانت هوايته الإخراج المسرحي، وكانت إمكانياته كلها مركزة على الصورة الحية، الممثلون وهم على المسرح كيف يتحركون، وكيف يتكلمون، وكيف يفعلون، ولم يكن له القدرة على تصور القصة أو المسرحية قبل أن تكتمل فصولها، وكنا نسير معا يوما في حديقة عامة فقلت له وأنا أنظر في تمعن، «أتري هذه الأشجار الجميلة وتلك الزهور المتفتحة، أتري هذه المناظر المتباينة منظر الجندي وهو يسير في خيلاء يعبث في شاريه، والأولاد وهم يجررون بعضهم خلف بعض في مرح، والمربية وهي تحاول أن تلفت نظر الطالب الكبير، ويأتع السوداني وهو يلقي كلمات الغزل اللطيف إلى الفتاة التي ترتدي الملابس البلدية؟» فنظر إلى في تساؤل وقال : ولكن ماذا يعني كل ذلك؟ .. فقلت له «ألا تری أن في الحياة أوجها كثيرة للجمال نمر عليها من الكرام، وصورا حية كل منها يعتبر لوحة فنية نكاد لا نشعر بها أو نحس بوجودها؟»، فرد قائلا : ولكن ما هو هدفك من هذا الحديث؟ .. فقلت له إنني أفكر كيف نجعل من كل ذلك بالنسبة للمجتمع متعة للعين ونشوة للإحساس، وأن ندفع بالناس إلى أن يتذوقوا الجمال في كل ركن من أرض الله، وأن يروا الصورة الحية في الطبيعة قبل أن يروها في اللوحات الفنية للمصورين، فتسائل ولكن كيف نفعل ذلك؟ فقلت إن الإنسان يتمتع دائما فيما هو ليس بالمعادي في حياته ولقد طرأت لدى فكرة، إنه يوجد بأحد الأندية ببورسعيد حينئذ ملعب كبير للاسكيتنج «التزلج على البلاط بعجلات» فلو نقلنا عيinat من الحديقة زرعها وزهرها والناس الذين يروحون ويحيئون من خلالها على ملعب الاسكيتنج، فسيشعر الناس بالحديقة ومن فيها وسنجلهم يذوقون النظر كلما مروا على حديقة ما أو منظر طبيعي جميل.

واخترت اسما لهذا العرض هو «حديقة عامة» وبدأ صديقي في هذا العرض كأنه عرض مسرحي، وبدأ تدريب أعضاء النادي على تمثيل أدوار زوار الحديقة، فكان منهم العسكري والطالب والمربية ويأتع السوداني إلخ، وكان أن حضر هذا العرض حوالي ألف وخمسمائة شخص، وكان نجاحا غير عادي لفكرة في منتهى البساطة، وعرضا طبيعيا ليس فيه من دراما أو كوميديا غير دراما وكوميديا الحياة العادية.

ولقد رأيت أهل الفن على حقيقتهم، ووجدت أنهم من أكثر الناس التزاما بعملهم، فلم أجد موسيقيا ناجحا إلا ووراء ساعات من العمل المستمر الجاد المرهق، ولم أجد كاتباً ادبياً إلا ووراء مكتبة قرا الكثير من مخزونها ولم أجد ممثلاً ناجحاً إلا وكان تدريبه اليومي على الصوت والأداء، ووجدت أن الاستعداد الطبيعي وحده لم يكن عاملاً حاسماً في النجاح.

وأما بالنسبة لتوازن الفنان في معيشته أو بمعنى آخر استمرار الفنان على الاحتفاظ بنقطة توازنه، مما جعل الناس يتصورونه إنساناً غير متوازن، أنه قد يعيش بطريقة غير ما اعتادها الناس، فهو قد يصحو بالليل، لأن ساعات الليل تمثل لديه ساعات التقاط الموجات الفنية، أو قد يجعل من العاطفة ينبوعاً لأحاسيسه الإبداعية، أو يجعل من الألم باعثاً للإنطلاقات الفنية، كل ما في الأمر أن الذي يرتبط مع الفنان بمعيشة مشتركة عليه أن يتواءم مع الجو الباعث لذلك الفن وإلا تصبح المعيشة المشتركة غير ممكنة.

شيء آخر تعلمته أن الفن في الماضي كان مبنياً على قواعد كلاسيكية من دراما وكوميديا وما إليها، أما الآن فقد أصبح الفن هو انعكاس للبشرية وانفعالاتها الطبيعية، فقديمًا كنا نسمع عن مسرحيات شكسبير وموليير وخلافهما، فنرى صورة مجسمة لليؤس أو صورة من صور الكوميديا المستمرة مما جعلنا نعيش في جو مثير ولكنه غير طبيعي، أما اليوم فالفن سواء كتابة أو مسرح أو رسم أو موسيقى، هو تفاعل طبيعي لأفكار العصر وتطلعاته.

وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع وأنت تدرس نفسك أن تبحث عن الصورة الخلفية الفنية لشخصيتك، وتسترى بعد فترة من الدراسة أي نوع من أجهزة الراديو أو التلفزيون تنتسب إليه، وتتعلم مدى احتياجك لأنوات مساعدة للإلتقاط والإرسال فقد يستدعي الأمر أن تكمل إمكانياتك بمرسِل تضعه فوق رأسك، أو موقع مناسب تقف فيه لسهولة الإلتقاط أو حالة نفسية تضيف على الروح الشغافية الفنية، ولك أن تثق بأن في باطنك روحاً فنية في ناحية من النواحي كل ما يعوزها هو الصقل والتدريب.

لغة الجسم ونقطة التوازن :

من الأمور التي يستطيع بها الفرد منا دراسة بني الإنسان وهو منهم طبعاً، لغة الأجسام فكما أن هناك اللغة المكتوبة ولغة التحدث فهناك لغة الجسم، وهي لغة عالمية إذا تعلمها الإنسان استطاع أن يتفاهم بها في كافة أنحاء العالم، حيث تختلف اللغات المتعارف عليها من دولة لدولة ومن مكان لمكان، ولكل جزء من أجزاء الجسم لغته التي يعبر بها تعبيراً إما شعورياً أو لا شعورياً كما أن الجسم كله كوحدة مشتركة له تعبيراته أو لغته الشاملة، وتوضيحاً لذلك نقول بأن حركة

بسيطة من الرأس قد تعنى الرفض وحركة أخرى تعنى القبول، ونظرة من العين قد تكون دعوة مفتوحة للمحبة والصداقة، ونظرة أخرى قد تكون محذرة منكرة، والإبتسامة على الشفاه قد تعنى ضحكة صفراء وقد تعنى تحية رسمية وقد تعنى كما يقول العامة «ضحكة على العقل» أو تمويهية، وحركة الحاجب قد تعنى اندهاشا وقد تعنى زعرا وقد تعنى لا مبالاة، ووضع اليد وحركتها قد تعنى إخفاء للحقيقة أو تحديا للشخص المواجه، وحركة الأرجل قد تعنى ثقة بالنفس أو إضطرابا عصيبا أو السير بدون هدف، ولعل فى شعر أمير الشعراء أحمد شوقي ما يوضح درجات اللفظ فهو يقول :

نظرة فابتسامة فسلام فكلام فموعد فلقاء

وهناك من الحركات ما يستطيع الإنسان بيانها دون دراسة موضوعية دقيقة، فهو يعرفها بالسليقة، فقد كانت والدتي أحيانا تسألني ما يشغل بالك، فكنت أرد عليها لا شيء، برغم أن هناك شيئا ما ولكنني لا أرغب تعريفها به، فكانت تقول لى انظر للمرأة ثم أجبني ثانية، وبمعنى آخر أنها وافقة مما تقول فاضحك وتسكت .. غير أن هناك حركات تستدعى دراسة موضوعية فاحصة، وفى السنين الأخيرة فى الولايات المتحدة الأمريكية عملت دراسات وافية دقيقة عن لغة الأجسام. ومن الكتب المفيدة الممتعة فى هذا الباب كتاب «كيف تقرأ إنسانا كما تقرأ كتابا» لمؤلفيه «جيرار نيرمبرج وهنرى كالير» فهو يحلل لك تحليليا علميا كيف تمت دراسة موضوعية بالوسائل العلمية، وعن طريق مجموعة كبيرة من الباحثين لتلك اللغة موضحا بالصور، محلا للطريقة العملية للدرس، وهو يقول على سبيل المثال، إن كل حركة من حركات الجسم لها تعبيرها الخاص ولكن كل حركة من تلك الحركات إنما هى ككلمة فى لغة، والكلمة لا تعطى مضمونها الدقيق إلا من داخل جملة، والجملة من داخل موضوع، وكذلك الحركة، فحركة العين إن ارتبطت بحركة الحاجب بحركة الفم بوضع اليد .. إلخ أدت إلى شرح عام للتصرف، وأقرب مثل لذلك الضحكة العصبية، فقد سجلت تجارب أظهرت أن هناك ارتباطا كاملا بين ضحكة الشفاه والوضع العام غير المربيع للجسم عامة، والذراع والرجل وكل أجزاء الجسم تشترك مع الشفاه مؤكدة المعنى.

وكثيرا ما يحدث ترابط بين الكلمة الملقاة وتحرك أجزاء الجسم، وحينذاك يصبح للحديث فاعلية أكبر فى التأثير على المستمع، ونجاح رجل السياسة أو المحاضر أو المتكلم فى فهم ذلك الأمر يجعله ناجحا فى عمله مؤثرا على جمهوره.

وقد تكون مضللة إذا كان وراءها ظرف خفى كمن يصاب بتعب فى أسنانه فتعابير وجهه قد تعطى صورة أخرى لما يمر به.

وفى كتاب «تعبيرات الإنفعالات فى الرجل والحيوان» لشارلس داروين. أوضح أنه أعطى لـ ٣٦ من مراسلين فى أنحاء العالم الـ ٤ أسئلة الآتية :

١ - هل تعبير الإندماش يظهر من فتح العين والفم بشكل كبير وتقوس الحاجب؟

٢ - هل يتلون الوجه حين الشعور بالخجل؟

٣ - هل مظهر الإحتراس فى الرجل تقطيب الحاجب وإستقامة الجسم والراس وفتح الكتفين وضم اليد؟

٤ - حين التفكير العميق أو محاولة كشف معضلة، هل يقطب الرجل حاجبيه ويتكرمش الجلد تحت العين؟

وقد جاءت أغلب الردود متشابهة مؤكدة صحة تعبيرات الوجه محل الأسئلة.

كما أجرت مجموعة بحث بريطانية عن ١٣٥ تعبيرا للوجه والراس والجسم منها ثمانون حالة للوجه والراس فقط. فسجلت تسع تعبيرات مختلفة للإبتسامة، منها ثلاث حالات معتادة الحدوث : الإبتسامة البسيطة غير المعقدة، الإبتسامة العلوية، الإبتسامة الكاملة، والأولى لا يفتح فيها الفم وتظهر حين لا يكون الإنسان مشتركاً فى فعل أو عمل مشترك، والثانية وتبدو فيها الأسنان العلوية من الفم فقط، ويتم ذلك حين يكون هناك التقاء الأعين بين الشخصين، وهى أكثر ما تكون كتحية بين الأصفياء، والثالثة شريكة الضحكة الكاملة ويتم وقت اللعب أو تبادل النكات ولا يحدث فيها التقاء للأعين.

والآن ما هو الهدف من دراسة لغة الأجسام أو كيف تستطيع الإستفادة العملية من تلك اللغة؟ .. إن رجال القانون يستطيعون - نتيجة تلك الدراسة - معرفة هل الشخص الواقف أو الجالس أمامهم شخص مشكوك فى تصرفاته أو كاتب أو محور للحديث.

والرجال المشتغلون بالبيع يستطيعون معرفة التصرف المنتظر لمن يعرضون عليه سلعتهم من طريقة نظرتهم ووقفته وحركة يديه فيقررون سياستهم تبعا لذلك.

والأم تستطيع أن تعرف ما بداخل أبنها الصغير الذى لا يستطيع أن يعبر لها بالكلمات عن رغباته، وربما لا يسعها صراحة باستنتاج الحاجة الملحة التى يريد.

ورجال التعليم يستطيعون أن يكتفوا تصرفهم مع الطلبة، بناء على ما تظهره تعبيرات اجسامهم حيث أن الطالب كثيرا ما لا يستطيع مواجهة أستاذة بالكلام.

والآباء يستطيعون أن يوائموا بين تعليماتهم لأبنائهم وحالة الأبناء التي تظهرها تعبيرات أجسامهم ولا تنطق بها ألسنتهم.

واقدر مررت شخصيا بتجارب ودراسات كثيرة مكنتني من الاستفادة في عملي من هذه المعرفة، وأذكر منها الآتي :

كنت في زيارة لشركة كبرى في دولة أوروبية بفرض التفاهم على تمثيل تلك الشركة، وكانت تربطني بأحد مديريها صلة صداقة. وحين فاتحته في الغرض من زيارتي أبدى ترحيبا كبيرا واستعدادا لمعاونتي للوصول إلى ما أريده، وقد كانت زوجتي حاضرة المقابلة الأولى وقالت لي بعد أن انتهت المقابلة «لا أعتقد بأن صديقك هذا جاد في وعده» فسألتها : وما سبب ملاحظتها هذه فقالت : حركاته وتعبيرات وجهه، ونظرا لأنني لم يدخل في روعي إطلاقا حدوث ذلك للصلة التي تربطني بذلك الشخص، فلم أفكر في المقابلة الأولى أن أختبر صدق نواياه ولكنني في المقابلة الثانية بدأت أؤمن النظر، ولاحظت أن هناك شيئا ما يخفيه وحين بدأنا البحث والاستفسار تبين لنا أن الذي يمثل تلك الشركة هو قريب لذلك المدير، وبعد عدة محاولات اقتنعت بأن الباب مغلق، فأسدلت الستار أيضا من جانبي وصرفت نظري عن أي محاولة مادام ذلك المدير في مكانه.

وفي تجربة أخرى حدث أن قامت شركة جديدة في نفس المدينة وفي المجال الذي تعمل فيه الشركة التي أديرها. وتوقعت أن تتصل تلك الشركة الجديدة ببعض موظفي شركتنا لتغريهم بالانتقال إليها، وكما كنت في مرمى على أفرع الشركة فإنني أنظر للعاملين معي نظرة صريحة واضحة تلتقي فيها العين لتعزز الصلة الإنسانية، كما أن فيها استطلاعا لأحوالهم، وقد لاحظت في أحد الموظفين الذين أعتز بهم امتزازا في نظرة عينيه فاعتقدت أنه غالبا ما يكون قد استقر رأيه على الانتقال إلى الشركة الجديدة، فكلت مديره المباشر فقال لي : إن تلك الشركة الجديدة قد عرضت على اثنين من موظفي الفرع العمل معها ولكنه لا يعتقد بقبول أي منهما ذلك العرض، ولم تمر الأيام إلا وكان ذلك الموظف الذي امتزت نظرتة قد طلب الاستقالة معتذرا بأن الشروط المعروضة عليه مغرية.

وخلال الحرب الكبرى الأخيرة، استطاعت المخابرات الألمانية أن تقبض على جواسيس أمريكيين مهندسين وسط أوروبا المحتلة بأمرين بسيطين جدا، أولا طريقة مسكهم للشوكة خلال الأكل، إذ أن نسبة كبيرة من الأمريكيين يمسكون الشوكة باليد اليمنى على خلاف الأوروبيين كلية، والأمر الثاني طريقة الجلوس حين وضع الساق على الساق، فهناك خلاف جوهري بين الأوروبيين والأمريكيين في ذلك.

وإن كنت ممن درسوا لغة الأجسام، فإن نظرة بسيطة لشخص يسير في الشارع في يوم دافئ، ويده في جيبه تستطيع أن تحدد لك صفات جوهرية في ذلك الشخص، مثل الإحتفاظ بسرية تصرفاته والإبتعاد قدر الإمكان عن الناس، ونظرة أخرى إلى شخص أمامك ذراعاه مضمومتان إلى صدره وكفاه منقبضتان لتقنعك بطريقة حاسمة بأنه لا وصول لفهام على ماتريده في ذلك اليوم.

وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع أن تحكم شخصيتك وتصرفاتك، وتعرف الآخرين وتصرفاتهم من خلال دراستك للغة الأجسام، وستجد في تلك الدراسة متعة ومصلحة كبرى.

الجزء الثاني

الآن وقد أوردنا شرحا عاما عن المقصود بنقطة التوازن ومكانك منها، ننتقل إلى الجزء الثاني من الكتاب، وهو كيف نحس نقطة توازننا ونرتفع بها إلى أعلى في حدود ما هو ممكن وما تسمح به الطبيعة والظروف، فقد يولد الإنسان قصيرا لأنه ولد من أبوين قصيرين، فإذا كان هناك مصلحة جنية في زيادة طوله فقد يمكن ذلك ولكن في حدود معينة مثلا، ثلاث أو أربع سنتيمترات، على أن تبدأ المحاولة من السن الصغيرة بالتغذية والرياضة وغيرها، ولكن لن يمكن زيادة الطول بشكل كبير في حياته، ولكن من الممكن أن يتغير الموقف بالنسبة للأجيال التالية فيتطور الطول، والمثل الحى على ذلك المجتمع اليابانى فقد كان القصر والنحافة سمة الشعب اليابانى، ولكنه أخذ في التغيير بعد أن ارتفع مستوى معيشته وتغيرت بعض نظراته للحياة.

وتحسين نقطة التوازن بالنسبة للفرد تؤدي إلى تحسين المجتمع واكتمال مقوماته، فالمجتمع المتوازن يتكون من أفراد متوازنين، فإذا ظهرت الفوضى من أى شكل فى مجتمع فسيرى المتعق في الدراسة أن غالبية أفراد المجتمع غير متوازنين.

وتحسن نقطة التوازن في الفرد يأتى من تحسين جوانب كثيرة فيه، فتحسين أفكاره يحسن من وضعه وتحسين كتابته يحسن من مستواه، وتحسين مهنته يزيد من كفاءته، فى كل جوانب حياته، وواقعية الإنسان تؤدي به إلى السير فى طريق الأمان، والخوف عامل مؤثر فى توازنه، والعقيدة مكونة للتوازن ... إلخ.

فحين ندرس التحسين يجب أن نتعرض لكل الجوانب المكونة للنفس البشرية، ونحن سنتعرض فى هذا الجزء بعضاً من تلك الجوانب كمثل، وهناك مجال لكل مستزيد، فالمراجع كثيرة ومتنوعة.

الأفكار ونقطة التوازن :

يتصور الكثيرون أن الإنسان ذا الأفكار الكثيرة هو الشخص الناجح فى عمله وفى مجتمعه، فإذا جعلوا هذا الرأى محل بحث ودراسة لتبين لهم أن كثرة الأفكار وتنوعها، كثيرا ما تكون ذات نتيجة سيئة، فالفكرة المنفذة هى الفكرة المثمرة، والأفكار العائمة هى مجرد خيالات تجعل الإنسان يحيا فى عالم من المتاهات التى تقوده إلى الثبات فى موقعه دون تقدم، بل ربما أدت به إلى التراجع المستمر فى حياته وفى عمله.

ولهذا فلا تجعل العقل مخزنا للأفكار، فإن ذلك يرهقه دون نتيجة، وإذا طرأت لك فكرة جديدة وعقلك مشغول بتنفيذ فكرة سابقة، فاكتب فكرتك الجديدة فى كراسة ولتعنونها «كراسة الأفكار»

وأنسَ بعد ذلك الفكرة الجديدة إلى أن تنتهي من تنفيذ فكرتك التي أنت مشغول بها حالياً، وحين تنتهي من فكرتك الحالية سواء بإتمام التنفيذ أو بقرار العدول النهائي عنها أو تأجيلها إلى تاريخ آخر، فعد إلى كراسة الأفكار لتدرس الفكرة الجديدة.

والقد كنت على صداقة أيام الجامعة بزميلين عملاً بعد التخرج في إحدى الوزارات، أحدهما نودكاه لماح وخيال واسع، والآخر ذكاه من النوع العادي وتصوراته محدودة، كان أولهما يأتي لنا كل يوم تقريباً بفكرة جديدة، مظهرها جميل وشكلها قابل للتنفيذ ويؤكد أنه سينفذ تلك الفكرة، ولكنه يأتي في اليوم التالي بفكرة جديدة تطفئ على الفكرة الأولى وتضعها موضع النسيان، ويحمس لها وكأنها أصبحت حقيقة، والآخر لم يكن عقله مركز تفريخ للأفكار، ولكنه كان يستمع إلى أفكار الآخرين ويختار منها ما يلائمه ويبدأ في وضعها موضع التنفيذ بمثابة وتصميم، فإين هما الآن؟ الأول قابلته منذ فترة غير بعيدة مغموما مضطرباً، وأسر إلى بأنه لا يفهم الحياة وتصرفات القدر، إذ كيف يبقى هو في مكانه تقريباً بينما يستقيل الآخر من عمله الحكومي ويتجه لصناعة تتطور وتنمو ويصبح أحد أفراد المجتمع المرموقين.

وإذا أخذنا مثلاً واضحاً مستر كونراد هيلتون صاحب سلسلة الفنادق العالمية، فقد تعلق بفكرة في بدء حياته وهي أن الفندق ليس بمكان للنوم فقط بل هو نقطة تجمع بشري، وبالتالي فيجب أن يتسع نشاط الفندق إلى تغطية متطلبات البشر من ترفيه وتغذية ومشترىات .. إلخ، لساكنيه ومن يزورونهم وأفراد الحي ومن إليهم، وركز كل تفكيره ومجهوده لجعل من النظرية عملاً واقعياً ملموساً، فكان ما نراه من امبراطورية فندقية واسعة، اقتبسها منه بعد ذلك كثيرون.

ولا يجب أيها القارئ أن تتصور بأننا نطلب منك أن تغلق فكرك على عملية التنفيذ فقط، إذ أنه بدون التصور الخيالي أولاً لن تتحقق فكرة، بل نرى أن يكون التفكير الجديد خلال التنفيذ هو في تطوير الفكرة المنفذة دون الدخول في فكرة جديدة تماماً، قبل الإنتهاء من المشروع الواقع تحت التنفيذ.

ولعلني أسمع بعضكم يتساءل، وإذا بدأنا تنفيذ الفكرة ولم تنجح فكيف التصرف؟ وإن أرد عليكم بوضوح، إنكم قبل أن بدأت التنفيذ استعرضتم الفكرة ووجدتم صلاحيتها وعملتم لها دراسة تنفيذ ثم خطمت لها تخطيطاً علمياً سليماً، ثم عدتم ووضعتم برنامج التنفيذ العلمي، فما الذي حدث حتى بنت تباشير الفشل وأين كان الخطأ؟ .. وفي هذه الحالة يجب أولاً إعادة الدراسة وبرنامج التخطيط، وتخفيف إلى ذلك دراسة أخرى للعقل للباطن وماذا يقول، هل هو يحاول تثبيط الهمة، وتضخيم العبء وتوقع الفشل، فيخترع الأعذار والمبررات؟

إن محاولة الهروب من المجهود أو الخوف من النتائج هو الذى يفشل التنفيذ، فلنفسه جيدا، ولنجعل من العقل الباطن دافعا للتقدم بدلا من أن يكون داعية للفشل.

وإذا خرجنا بعد ذلك كله بنتيجة استحالة التنفيذ فى هذه المرحلة، فلنضع الفكرة جانبا إلى حين ولا نسرع فى تناول الفكرة التالية، بل نعطى للعقل فترة راحة وللأعصاب مرحلة استرخاء والمظروف تحولا مفيدا.

إن هذا الكتاب الذى تقرؤونه الآن أقوى مثل لما أقول، فلقد فكرت فى كتابته منذ أكثر من خمس سنوات، وكانت فكرته قد استوت، فمن مقدمته إلى تبويبه إلى موضوعاته إلى دراساته، فالخبرة كانت هناك، والمكتبه التى أرجع إليها أغلبها تجمع تحت يدي، ولكن البداية كانت متعثرة، فإنى وإن كنت أمارس الكتابة فيما مضى إلا أننى تركتها - فيما عدا الكتابة التجارية - لفترة ربما طالت، وإن عملى ومتطلباته تستغرق الكثير من ساعات النهار والليل، فكنت أقول لنفسى إننى محتاج إلى إجازة طويلة حوالى ثلاثة أشهر لأنهى الكتاب ولأقدمه فى الصورة المناسبة، ومضت الأيام والشهور والسنوات إلى أن كنت فى زيارة لأمريكا واشترت كتابا باسم «معجزة التفكير الكبير» لكتابه دافيد شوارتز.

وحين قرأته أعدت حساباتى وسألت نفسى، لماذا هذه الإجازة ذات ثلاثة الشهور؟ إنها لا أكثر ولا أقل من عذر يوحى به العقل الباطن للتهرب من المجهود والخوف من النتائج، ومضيت أخطب نفسى «إنك تصحو مبكرا جدا كل يوم وتمضى فى كسل إلى أن يأتى الوقت المناسب للقيام بالعمل اليومى» فلماذا لا تستفيد من ساعتى الصباح وتخصصها لهذا العمل الذى أنت مقتنع به ويفائده للمجتمع؟ .. فجلست فى اليوم الأول متاهيا ثم بدأ القلم ينطلق، وحين كنت أجد صعوبة فى تكملة أى جزء كنت أتركه وأبدأ فى القسم التالى، وحين كنت أجد صعوبة فى الكتابة كنت أجا للقراءة الواعية فى نفس المجال، فتفتتح الأفاق أمامى وأجد المادة حاضرة للكتابة.

الكتابة حديث صامت

والحديث ليس إلا تمكير بصوت مسموع

الكتابة حديث صامت، فانت حين تكتب شيئاً فإنما تخاطب الناس بمضمون أفكارك، وتسعى إلى أن تنقل لهم توجيهاتك، والمقصود من ذلك أن الكتابة حديث موجه إلى الناس وبالتالي فيجب أن تكون الكتابة أقرب ما تكون إلى صورة الحديث، فانت حين تكتب يجب أن تتصور أنك تخاطب من أمامك، تخاطب عقله ومشاعره وأحاسيسه ورغباته، فإذا فعلت ذلك دخلت كتابتك إلى عقله وقلبه، ولعلك تريد الآن صورة أوضح، ما عليك إلا أن تتصور وأنت تكتب أن من تكتب إليه جالس أمامك مستمع إليك، وليست كتابتك انعكاسات لما في داخل نفسك فقط، ثم تجعل كتابتك مخاطبة، أى توجه جزءاً من الحديث وكأنك تنتظر رد الطرف المقابل فتصبح الكتابة وكأنها حوار.

إن الكتاب الناجحين اليوم هم الذين يلجأون إلى البساطة في العرض واستخدام الكلمات المبسطة والحديث اللبّوب، وكلما تقدمت المجتمعات تطورت اللغات واستعمالاتها وأصبحت العبارة السهلة الهادفة هي الأساس، واختفت الكلمات الصعبة المركبة التي يحاول بها الكاتب أن يستعرض مفرته اللغوية ناسياً أن الكتابة حديث صامت.

وإذا راجعنا ذلك على اللغة العربية قديمها وحديثها واللفّة الإنجليزيّة والفرنسيّة ... إلخ لوضع لنا الأمر، فاللغة القديمة مثل لغة المتنبي أو شكسبير قد اندثرت تقريباً ولم يعد لها أثر إلا في المتاحف. وفي ذاكرة الأجيال السابقة.

والذين درسوا اللغة الصينية، باعتبار أن الصين الحالية ذات حضارة قديمة جداً، أوضحوا هذه الفكرة بمنتهى الجلاء، فاللغة الصينية الحالية هي أولاً وأخيراً لغة تعبير مبسط ليس فيها مركبات وأفعال، فهي تنقل إليك الصورة حية ملموسة وحدودها مخططة واضحة.

والكتابة بعد ذلك دراسة تفصيلية، ففكرة استعمال الجمل الإعرابية تجعل الكتابة غير متصلة ومن ثم تفقد كثيراً من تأثيرها، والكتابة يمكن أن تغطي حتى الجوانب العلمية المعقدة إذا صيغت بطريقة مبسطة مدروسة، فإذا شرح نواة البنسلين بطريقة طيبة بحتة لما استوعبه إلا الأطباء، ولكن إذا كتب بطريقة مبسطة واضحة لدخل في كثير من العقول وحتى العامي منها.

وحتى الكتابة الأدبية الحديثة الناجحة، نجدها وإن كانت تعتمد على كثير من الخيال فإنها بسيطة في عرضها غير ملتزمة بالسجع والقوافي وما إلى ذلك من مخلفات الماضي، وهي في مضمونها كلمة ونغمة وفكرة، فإذا كتبت ممن يمتنون الكتابة، أو يقتضى عملهم الكتابة بانتظام

فلنتذكر دائما وأنت تكتب أن الكتابة حديث صامت وأن القارئ يسمعك ويرد عليك.

وتذكر أيضا أن هناك كتابا علماء لا يقرأ لهم إلا القلة لأنهم يخاطبون أنفسهم ويخرجون فقط ما في باطنهم، وهناك كتاب قد اشتهروا بأنهم عرفوا سر الكتابة، عرفوا أنها حديث صامت.

وإذا أردت أن تستزيد من هذا الموضوع فإني أنصح بقراءة كتاب «كيف تكتب وتتحدث وتفكر بطريقة أكثر كفاءة» لكاتبه «مستر رولف فليش».

وقد حدثني صديق وهو محام معروف بأنه كان يحب اللغة العربية ذات الكلمات المنمقة والقوافي وغيرها من الكلمات المعقدة وكان كثيرا ما يستخدمها في مرافعاته أمام القضاة، وكان يلاحظ أن القضاة والمستمعين لا ينفعلون بحديثه، وحين قرأ ذلك الصديق كتاب أنت ونقطة التوازن وتمعن في باب الكتابة ونقطة التوازن أعاد النظر في كتاباته وبدأ يستعمل اللغة السهلة المبسطة والجمل السهلة البسيطة وكانت النتيجة تقبل من القضاة ومن المستمعين.

الحديث ونقطة التوازن :

الحديث هو تفكير بصوت عال، أي أن الأصل أن يبنى الحديث على أفكار محددة ومنطق ومنطق واضح ومفهوم، أما الكلام المرسل دون هدف أو تخطيط فهو مجرد ثثرة، فواجب الإنسان قبل أن يبدأ أول كلمة في الحديث أو أول جملة أن يكون قد رسم خطوطها وحدد الهدف منها إذا أراد أن يكون لحديثه معنى وأثر.

ولقد أصبح للحديث في الدول المتقدمة مدارس كثيرة، وأصبحت المكتبات الأمريكية والأوروبية حافلة بالكتب المخصصة لتطوير طرق الحديث وتحسينه، ومع الأسف لا نشاهد مثل تلك الكتب برغم أهميتها في مكتبات الدول النامية.

والحديث له مواقف وأشكال كثيرة، فالحديث المتبادل بين فرد وفرد غير الحديث مع مجموعة صغيرة من الأفراد، غير الحديث إلى كتل بشرية، والحديث العلمي غير الحديث الأدبي غير الحديث السياسي غير حديث التوعية، ولكن كل الأحاديث تشترك في شيء واحد تقصده وأثر تسعى إليه.

ولعلك تسأل الآن وما شأن الحديث ونقطة التوازن؟ .. وودي هو أننا نتكلم في هذا الباب عن كيف يرفع الإنسان من نقطة توازنه وأن يحسنها، إذ هو بتحسينه طريقة حديثه إنما يرفع من إمكانياته ويزيد من كفاءته، وبالتالي يرفع من مستوى نقطة توازنه، وليس هنا مجال دراسة دقيقة

وافية لتحسين طرق الحديث فهذا مجال المدارس والمراجع، ولكن لا بأس أن نعطي بعض القواعد العامة التي ترفع مستوى الحديث.

الحديث هو صوت وكلمة وصورة وإطار ومعان ولغة ومشاعر .. إلخ وكلنا نسمع الصوت الجميل كالكروان والصوت القبيح كالحمار وصوت الفحيح كالأنعى والصوت المزعج، فهل هذه الأصوات هي صفة ثابتة في الشخص يتوارثها عن آبائه وأجداده ولا فكاك له منها، وعليه أن يعيش معها طيلة حياته، والرد في أغلب الحالات .. لا .. فكثير من مشاهير الخطباء بدأوا حياتهم متلعثمين، ومن خلال إرانتهم أو ظروف طارئة في حياتهم تغلبوا على التلعثم وانطلقوا في الحديث إلى ما وصلوا إليه، وحتى بعض كبار الممثلين مرت بهم المراحل الأولى من حياتهم وهم لا يكادون يخرجون الكلمات، وإذا بالدراسة والتدريب تجعل من نطقهم للحروف غاية في الوضوح، شديد الدقة عظيم الأثر وهناك فنانة مصرية في غاية الشهرة بدأت حياتها بلثغة عولجت منها بمعرفة فنان آخر مشهور تبني فننا منذ البداية.

كما اضرب مثلا بصديق من الفنانين الناشئين، فقد روى لي أنه حتى دخل الجامعة لم يكن يستطيع أن ينطق اسمه بصورة سليمة، إذ كان اللثغ واسمه من ثلاث كلمات بكل حرف منها حرف راء ويدخله الجامعة وضحكاته زملائه من طلبة وطالبات وجد أن الأمر يحتاج إلى تعديل، فأخذ على نفسه أن ينطق حرف الراء، وبدأ يمارس التدريب الذي كان كحالة ولادة عسرة، ولكنه قاوم واستمر إلى أن خرجت الراء صحيحة سليمة وكانت الفرحة التي لا تقدر، ومن يومها وهو ينطق اسمه بالكامل دون أن يثير ضحك الآخرين.

ولعل من الطريف أيضا أن أنكر ما جاء بكتاب «الحديث قد يغير حياتك» لمؤلفته «دوروثي سارنوف» وهي مغنية أوبرا مشهورة سابقا، إنها بعد أن افتتحت مدرستها لتحسين الحديث في أمريكا جامها أحد كبار رجال الأعمال طالبا الالتحاق بالمدرسة، وحين سألته قبل قبوله في المدرسة، ما مشكلته؟ .. أجاب بصوت أقرب ما يكون إلى صوت الأطفال أنه كان يسير مساء الأمس مع زوجته في الطريق وشاهدا نجفة جميلة في واجهة محل وكان مغلقا، فطلبت منه زوجته أن يكلم المحل في الصباح وأن يطلب من أصحابه إرسال النجفة إلى منزله، وحين كان الصباح طلب المحل فردت عليه صاحبته، وحين سمعت صوته كصوت الأطفال تصورت طفلا يعيث بالتليفون، فردت عليه بخشونة أن التليفون ليس لعبة للأطفال، فما كان من السيدة «دوروثي سارنوف» صاحبة المدرسة إلا أن قبلته ضمن طلبة مدرستها، وبعد فترة قصيرة تغير صوته وأصبح مقبولا وطبيعا.

ومعنى ذلك أن صوت الإنسان قابل للتغيير إما إلى الأحسن أو إلى الأسوأ حسبما يخطط صاحبه وحسبما يعيش، فإذا لم تكن راضيا على صوتك أيها القارئ العزيز فلا تأس وأبدأ من اليوم فى البحث عن الكتاب المناسب أو المدرسة المتخصصة لتحسين الصوت، وربما قادتك هذه التجربة إلى دخول أفاق جديدة كالغناء أو الخطابة.

والحديث أيضا كلمة، فبغير كلمات واضحة محددة لا يكون هناك حديث، والمقصود أنه كى تحسن حديثك يجب أن تكون الكلمات طيبة للسانك، والكلمة تحدد معنى، فيجب أن يكون لديك مادة كافية من الكلمات كى تحدد المعنى بطريقة مباشرة مختصرة، صحيح أنك تستطيع أن تقول الجو اليوم قاتم ممطر به زوابع.. إلخ وأنت تستطيع أيضا أن تختصر كل ذلك فى كلمة واحدة فتقول الجو اليوم مكنهر، واللغة العربية خصوصا زاخرة بالكلمات ذات المعنى، ولكى تزيد من حصيلتك من الكلمات فلا بد من القراءة المتخصصة ومراجعة القواميس وتحليل المعانى، ولابد من تحديد الهدف ومن الكلمة فالكلمة التى تلقى فى مجال الفكاهة غير الكلمة التى تلقى فى مجال الشدة، والكلمة التى تقال للمتفكر غير الكلمة التى تقال إلى نصف المتعلم، والكلمة التى يتقبلها المجتمع الأمريكى غير الكلمة التى يقبلها المجتمع المصرى، فبينما نسمع فى مصر من يصف رجلا بأنه كلب فإننا لا نجد فى إنجلترا من يستعمل هذا الوصف حين يريد الرغبة فى ثم إنسان.

فإذا أردت أن تحسن حديثك أيها القارئ، فعليك أن تبدأ من اليوم بأن تجعل لك مكتبة من القواميس والكتب اللغوية والأدبية وأن تتلمذ على الكتاب اللغويين. إن شيئا واحدا يجب أن نتحاشاه دائما، هو أن تجعل من الكلمة مظهرا لتمتكك اللغوى، فحينذاك قد تبعد كثيرا عن أذن مستمعك.

والكلمة بعد ذلك صورة، فانت أول ما تسمع كلمة ينطبع فى خيالك صورة ما، فإذا ذكر البحر مثلا دخل خيالك منظر الشاطئ، والموج والبواخر العابرة وربما السمك، وإذا ذكرت كلمة مدرسة أمام الطالب فإنه يرى أول ما يرى يوم الامتحان كما يرى المدرس القاسى كما يرى ملعب المدرسة، أما إذا ذكرت المدرسة أمام رجل كبير السن فأول صورة تمر بخياله هى صورة زملائه فى الدراسة والمفارقات التى كانت تحدث، وذاكر المدرسين والطلبة، وصورة الدم بالنسبة للطبيب الجراح غير صورة الدم بالنسبة للام وهى تراه على يد طفلها، أى أن الكلمة الواحدة قد تعطى صورا مختلفة إذا وجهت إلى قوم مختلفين، وعلى ذلك حين تستخدم كلمة من الكلمات فلتكن الصورة المنعكسة واضحة أمامك حتى تصل إلى الهدف المطلوب من الكلمة.

والمحدث أيضا إطار، فكل حديث يجب أن يكون له مقدمة تمهيدية، ثم موضوع الحديث ثم خاتمة، فالت حين تتقدم لإلقاء محاضرة أو التحدث إلى مجموعة في موضوع ما، يجب أن تمهد أنماهم للاستماع إليك أولا، ولهذا نحن نرى أن أغلب المحاضرات تبدأ بנקة أو بقصة طريفة تستحوذ على انتباه المستمعين، وربما اقتضى الأمر نبذة تاريخية تجعل قبول الموضوع ميسرا، وأنت حتى حين تقوم بزيارة صديق فانت تتصل به أولا لتري هل هو مستعد للقاءك، وهل الظروف مواتية لهذا اللقاء؟ .. شيء واحد يجب الإنتباه إليه، هو ألا تصبح المقدمة هي الموضوع الرئيسي في الحديث وتستغرق كل انتباه السامعين فيصبح الموضوع بعد ذلك وكأنه على الهامش، ويجب أن يكون للحديث خاتمة قد تكون في شكل تلخيص للنتائج أو التركيز على نقطة جاءت بالحديث أو تحية للمستمعين، إذ يجب أن يشعر المستمع بأن الحديث قد انتهى وتلك خاتمته، فالحديث بغير خاتمة كالقطعة الموسيقية التي تستمع إلى نصفها مثلا أو الجملة التي لا تكتمل.

فإذا كنت تريد أن تكون محدثا يستمع الناس إليك فلتجعل حديثك دائما محددا بإطار.

والحديث أيضا معان، وكما سبق أن قلنا إن الحديث الذي لا يهدف إلى معنى لا يسمى حديثا بل يسمى ثرثرة، ولهذا فيجب أن تكون جمل الحديث ذات معان ولنا أكبر المثل في الكتب السماوية، فهي إذ تروى قصة فإنها تهدف إلى معنى، وكذلك أحاديث الحكماء نجد أن أغلب أحاديثهم ذات معان بعيدة هائلة، فحين يقول قائل :

«الكلام من فضة والسكوت من ذهب، فإنما يعنى أن الكلام مفيد ولكن السكوت كثيرا ما يكون أفيد.

والحديث بعد ذلك لغة. وليس معنى اللغة كلمات معقدة متشابكة صماء.. بل اللغة أولا وأخرا وسيلة للتعبير، واللغة ذات قواعد وأسس تعارفت عليها مجموعات وشعوب، وعلى ذلك فلا بد من معرفة القواعد الرئيسية في اللغة، واللغة دراسة فليس يكفي أن تعرف الفعل والفاعل والمفعول والمفعول به أو الصفة، بل يجب أن نلم بطريقة تركيبها، وإن الدراسات التي عملت على القراءة مثلا أثبتت أن النسبة العظمى من القراء لا يققون في كل حرف وكل كلمة وكل جملة، بل أنهم يستخلصون المعنى من الجملة أو الصفحة، فإذا التبس عليهم الفهم أعادوا القراءة بدقة، وفي الحديث أيضا لا يندقق المستمع في كل حرف وكل جملة مادام أن مضمون الحديث يصله ويستوعبه، فإذا التبس عليه الأمر فإما أن يطلب منك الإعادة، أو يتصرف كلية عن الإستماع وإن بدا مظهره مستمعا.

والحديث بعد ذلك مشاعر فإنك حين تتكلم عن المحبة لابد أن تعكس كلماتك شعور المحبة وأن يكون النغم السائد في حديثك أقرب ما يكون إلى الموسيقى الحاملة الهادئة التي تنفذ إلى القلب قبل أن تمر بالعقل، وإن تحدثت حديث الشدة فيجب أن تكون الكلمات من نار والصوت كالرعد والوجه منفعّل والأيدى تتحرك في شبه عصبية، وإن تحدثت حديث العلم فالكلمات هادئة والجميل متباعدة، ولابد أن يشعر المستمع بأنك أول من يفعل بالحديث، فالنصيحة إذا قيلت فلن يكون لها أدنى أثر إذا لم تظهر أنك أول مقتنع بها، ولابد أن يظهر ذلك على تعابير وجهك وجسمك وتحركاتك، وقديما قالوا غير المقتنع لا يمكن أن يقنع.

والحديث بعد ذلك صلة يمكن أن نسميها صلة مغناطيسية أو كهربائية، فلن تتم إلا بإتمام الوصلات وفتح المفاتيح، فأنت حين تخاطب إنسانا فالصلة هي أولا للعين ثم الأذن، فيجب أن تلتقي العين بالعين وإذا كنت تخاطب مجموعة من الناس فيجب أن تمر عينك بعيونهم في فترات متلاحقة كما يرسل الفئار الضوء في حلقات متتالية.

وحتى الأيدى وتحركاتها تعتبر من الوصلات، فتتحرك الأيدى يجب أن يناسب نوع الحديث، فإذا زادت إشارات اليد تصبح اليد هي محور النظر والسمع ويأتي موضوع الحديث في الدرجة الثانية.

والمحدث محل رقابة المستمعين، فملابسه عامل مؤثر على الحديث، كذلك طريقة وقوفه أو جلوسه وإن كان عليه أن يختار الموقع المريح فهو مكلف بأن يبحث عن أثر ذلك على مستمعيه. وإنني لأرى من المناسب في هذا الباب أن أروى لكم تجربة تعتبر تمرينا عمليا لما شرحتة في هذا الباب.

ذهبت يوما مع مجموعة من المصريين لزيارة نيروبي في كينيا، وحضرت مع المجموعة الحفل الختامى الذى أقامته شركة الطيران الاداعية، وحضره مجموعة كبيرة من الرجال الرسميين، ممثلى الحكومتين وكذلك بعض من رجال الأعمال والمشتغلين بالسياحة، ولم أكن الممثل الرسمى للمجموعة المصرية، وبالتالي فلم يكن مفروضاً أن ألقى كلمة ولكنى فوجئت بمن يقف قائلاً «يلقى كلمة المجموعة المصرية السيد محمد صديق لهيطة» وكانت مفاجأة لى وللمجموعة المصرية، فاضطرت إلى أن أقف للحديث، وقد أخذت عدة ثوان استعدادا للحديث راجعت فيها قواعد الحديث، فالمقدمة حسب ما تعلمت يجب أن ترتبط بأمور محددة وهى على سبيل المثال لا الحصر «مكان الاجتماع» الصفة المشتركة للمجموعة المستمعة، كلمات أو تعبيرات تجذب السمع وتوقف

الأحاديث الجانبية للناظرين .. الخ، وبدأت الحديث قائلاً : أفريقيا هي المستقبل وكينيا هي القلب ونيروبي هي الزهرة فجمعت في المقدمة مكان الاجتماع والصفة المشتركة للناظرين وتم الإنصات، ثم دخلت في الموضوع والموضوع كما تعلمت يجب أن يكون مركزاً على السبب من الاجتماع وشرحاً له وتحليلاً لنتائجه .. الخ.

وفعلت تكلمت عن السبب في تواجدها في هذا المكان وماناقشناه خلال الاجتماعات الرئيسية والجانبية والنتائج التي توصلنا إليها، وبعد ذلك انتقلت إلى الخاتمة، والخاتمة كما تعلمت يجب أن تكون مختصرة حتى لا ينسى المستمع الموضوع، ويجب أن تكون في كلمات مركزة لطيفة محببة إلى النفس حتى يستقر الحديث في الأذهان لفترة طويلة، فاستمرت في كلمتي قائلاً إن الذي يربطنا نحن المجتمعين هي خيوط من المحبة والإحترام والتقدير المتبادل نسجتها قارتنا الأفريقية العذراء برغم أنها أمة الحنون، وواجبنا أن نعز ونقوى وننمي هذا الترابط لما فيه الخير.

وعقب تلك الكلمة جاسنى الكثير من الموجودين بكلمات طيبة، كما سألني أولئك الذين يعلمون أنني فوجئت بطلب إلقاء الكلمة كيف أمكننى أن ألقى تلك الكلمة بهذا الشكل المركز المعبر المقبول، وكان منهم ممثل مشهور بمصر كان أحد المدعوين، فقلت لهم ببساطة إن هذا نتاج للدراسة النظرية للحديث وللتنجربة العلمية تطبيقاً للنظرية، فطلبوا منى إعطائهم أسماء بعض المراجع، وانتهزت الفرصة لأقول لهم إن أول مرة طلب منى الحديث أمام مجموعة كان بمناسبة عيد ميلاد أحد الأصدقاء، وكنت في الخامسة عشرة من عمري فوقفت مستعدة للحديث ولكن لم تخرج أى كلمة من فمى وتصيب عرقاً وخجلاً ثم جلست وسط ضحكات الأصدقاء، وكان ذلك الحديث هو نقطة الإبتداء لمواجهةى هذه المشكلة بالدراسة والتمرين، حتى استطعت أن أقف متكلماً في مجموعات كبيرة جداً دون اضطراب أو خجل أو عرق.

المعرفة ونقطة التوازن :

المقصود بالمعرفة أمور كثيرة فالقراءة معرفة، والحديث إلى الناس معرفة، والتأمل في الطبيعة والكون معرفة، وكل ما يضيف جديداً إلى معلومات الإنسان هو معرفة جديدة، والمعرفة هي إحدى السبل الرئيسية لنمو الشخصية وتوازنها، فالجهل كثيراً ما يدفع الإنسان إلى الإضطراب النفسى وإلى القيام بأعمال ضارة، والسؤال الآن أنه في مجتمع مثل مجتمعنا حيث تعتبر المعرفة أو ما نسميه بالثقافة العامة أمراً كمالياً، كيف نتصرف وكيف يعمل قلوبنا للتغلب على هذا النقص المعيب؟ .. إننا نعلم مثلاً أن هناك قصوراً للثقافة في المحافظات المصرية، ولكننا لم نسمع

عن إحصائية تعرفنا كم واحدا دخلها وماذا عمل فيها، وهناك مكتبات عامة مفتوحة للجمهور وليس معروفا كم عدد القراء فيها وماذا قرؤوا، وماذا كانت نتيجة قراءاتهم.

إننا لا نعلم ماهى خطة ثقافة الطفل، وكيف ندفعه إلى محبة الكتاب واحتواء العلم والمعرفة، قد نكون قليل المعرفة فى كل ذلك، وحبذا لو طالعنا السلطات بالإحصاءات والبيانات التى تطمئنتنا أننا نسير فى الطريق الصحيح.

إن وسائل نقل المعرفة بالطرق الحديثة أصبحت ميسرة للغاية، وأصبح الأمر أحيانا لا يقتضى بناء المدارس والجامعات بالصورة التى نعرفها حاليا، ففى خلال زيارتى لإحدى الولايات الأمريكية كنت فى زيارة بأحد المباني الكبرى، ومررت على صالة تسع حوالى الخمسين شخصا، فقال لى مرافقى هذه الصالة ملحقة بجامعة كذا، فطلبت منه إيضاحا فقال لى، إنه لم يعد من الضروري أن ينتقل الطالب إلى الجامعة أو المدرسة، بل إن المدرسة تنتقل إليه، فهنا فى هذه الصالة يتجمع مجموعة من الطلبة من سكان الحى وأمامهم شاشة كبيرة وميكروفون، ويظهر على الشاشة الأستاذ / وهو يدرس فى الجامعة الأم ويستطيع الطلبة أن يسألوه فى فترات محددة كائنه معهم. هذا بالإضافة إلى كل الصور الكثيرة الحديثة لنقل المعرفة، فقد أصبح من الممكن تعلم اللغة والإنسان نائم، كما أصبحت الدروس تحت يد الطالب فى شكل كاسيت أو أسطوانة يسمعها حين يريد، فلم يعد هناك عذر لبطء السير فى طريق نشر الثقافة والمعرفة.

وقد يسأل سائل، وبالنسبة للفرد، كيف يبدأ قراءة منتظمة مفيدة وكيف يدفع أولاده وزملائه إلى الاستزادة من المعرفة؟ وسأسرد فيما يلى تجربتى الشخصية فلعل فيها المادة التى يسأل عنها ذلك المتسائل.

حتى دخلت الجامعة لم يكن لى نظام مستقر فى الإطلاع والقراءة، فكنت فى صفرى أقرأ ما يأتى به والذى إلى المنزل، وكنت أجد فى مجلة الرسالة ومجلة الثقافة مادة أدبية دسمة تشبع القارئ، وتلغفه إلى الاستزادة، وكان والدى يحضر بعض كتب تفسير القرآن، ولكن لم تكن توضع تحت يدى بل كانت بجوار سريره، فلم تلأخذ جانباً من قراءتى، ولقد كانت لى حينذاك وهواية الكتابة، فوجدت من مجلتى الرسالة والثقافة العمْد التى أبني عليها الكلمة، حتى يصبح الخيال واقعا ملموسا، واستمر الحال إلى أن دخلت الجامعة وجاءنا أستاذ الاقتصاد، وفى أول محاضرة قال لنا إنه مطلوب من كل واحد منا أن يكتب مقالا كل شهر فى أى موضوع له صلة من بعيد أو قريب بالإقتصاد، وكان ذلك كالصدمة لنا جميعا، ولكن لم يكن بد مما لابد منه، فبدأت أكتب أول مقال، ورغم أن اللغة كانت طيبة والخيال واسع إلا أن المادة العلمية كانت ناقصة وفى زوايا

متابعة، فاضطرت إلى اللجوء إلى المكتبة وإلى استعارة الكتب وسؤال الآخرين وانتهيت من كتابة المقال الأول وقراه الأستاذ وناقشني فيه فأعطاني الثقة، وشعرت بأن الطريق أصبح مفتوحا أمامي لاطلاسم فيه ولا خبايا، وبدأت أكتب كل شهر مقالة وأنا سعيد بها وأناال التقدير عليها وبعد ذلك استمرت فى الكتابة إلى بعض المجلات الاقتصادية، وأصبحت الكتابة تمثل لدى عملا سارا مفيدا .

وتجربة أخرى عشتها فقد كان والد زوجتي رحمه الله عالما أدبيا لديه مكتبة كبيرة من روائع الكتب فسألته يوما، كيف تربيت فيك هواية الكتابة، وكيف تمكنت من تجميع تلك الكتب؟ فرد على بأن الفضل الأول لخاله فقد عاش معه فترة وعاش بين كتبه وقراءاته فأصبح الكتاب رفيق الصبا والشباب والكبر حتى المات، فإذا أراد والد أن يقرب القراءة إلى أبنائه فليحطهم منذ الصغر بالكتاب المناسب، ويجعل من المكتبة مزارا دائما لهم.

ولقد سألني بعض الأصدقاء المكتبات بماذا تنصح لتكوين مكتبة شخصية، وإننى وإن كنت لست مرجعا فى المكتبات إلا أننى أرى أن لكل إنسان ذوقا خاصا فى القراءة يستريح فيه فهناك من يعشق التاريخ وهناك من يعيش الفلسفة وهناك من لا تستريح يده إلا فى العدد والمكينات فله كتب العلوم وهناك من يفنى الشعر ويلقى النظم فلكل ما يستريح إليه، ولا يمنع ذلك من الإطلاع الجانبى من حين لحين، ثم هناك من يمتحن الكتابة فلا بد له من مراجع تحت يده بصفة دائمة، وهناك من لا يفكر فى ترجمة قراءاته إلى كتب فلكل حالة وضعها الخاص وبالتالي سبيلها للتنفيذ.

ولى تجربة أخرى ربما كان من المفيد سردها هنا فى مجال ترغيب النشء فى استساغة القراءة والمعرفة والتعود عليها، فلقد حدث أننى بعد أن انتهيت من الجامعة وعدت إلى بلدى بورسعيد انتخبت عضو مجلس إدارة ناد اجتماعى هناك، وأسند إلى الجانب الثقافى، ففكرت أن أبدا بنشر الثقافة العملية باعتبارها قربية الصلة بالناس وحياتهم اليومية واحتياجاتهم، فرتبت سلسلة من المحاضرات فى المواضيع العملية، مثل ماذا يجب أن تعلم عن الكهرباء لحياتك اليومية، أو ماذا يجب أن تعلمه عن سيارتك، أو كيف تطفىء حريقا .. إلخ، واتفقت مع محاضرين من المهن المتصلة بالموضوع، وكنت أحاول أن أجعل من جو المحاضرة جوا ترفيهيا أيضا لضمان الإقبال، وفعلا نالت تلك المحاضرات قبولا أكثر مما كنت متوقعا مما أدهش كثيرا من الأوساط والظاهرة اللافتة للنظر والتي دعنتى لأن أورد هذه التجربة، أنه بعد أن انتهيا من سلسلة تلك المحاضرات زاد الإقبال بوجه عام على مكتبة النادى، كما زاد الإقبال على المحاضرات الأخرى الأدبية والفلسفية والإقتصادية.

ومعنى ذلك أننا لو عملنا على أن نعود النشء على التعايش مع المعرفة فترة من الزمن فيصبح ذلك جزءاً من حياتهم اليومية، وسيتوجهون هم بعد ذلك إلى ما له صلة مباشرة بميولهم ادبية كانت أو علمية، ومن ثم سيرتفعون بنقطة توازنهم.

المهنة ونقطة التوازن :

المهنة أصلاً هي طريق الناس إلى كسب العيش، ولكن إذا تمعنا قليلاً لأصبح تعريفنا للمهنة أكثر دقة، فالمهنة هي طريق الناس إلى كسب العيش، بكفاً سبيل وأحسن نتائج فإن يمتحن الإنسان مهنة فهذا أمره سهل، وأما أن يؤدي الإنسان مهنته بكفاءة عالية فهذا هو الهدف الكبير، وكثير من الناس يمتحن مهنته نتيجة ظروف عائلية أو اجتماعية أو شخصية، وتمضي أيام حياته وهو لا يفكر هل هذه هي المهنة التي خلقه الله لها، أهى المهنة التي تناسب تكوينه الجسمي والعقلي؟..

وأحياناً ما يفكر الشخص ويخرج بنتيجة أن هذه ليست المهنة التي تناسبه، ولكنه يستمر في طريقه لأن الجراً تعوزه والظروف تعوق طريقه إلى التغيير.

ونقطة التوازن المناسبة لأي إنسان مرتبطة ارتباطاً كبيراً بحسن اختياره لمهنته ثم المحافظة على تلك المهنة رغم المؤثرات الكثيرة التي تمر بحياته.

والمهنة تعاريف كثيرة حسب الجهة التي تعرفها وظروف التعريف، فالمهنة كتعريف أستاذ علم الاقتصاد ما هي إلا العمل الذي يقوم به الإنسان لتحقيق أكبر نتاج ممكن بأقل تكلفة وأبسط مجهود، وهى في تعريف أستاذ علم الاجتماع، العمل الذي يقوم به الإنسان لخدمة نفسه والمجتمع الذي يعيش فيه، وفي تعريف رجل القانون، المهنة هي العمل الذي يعترف به القانون فالسرقة مثلاً ليست بمهنة حتى لو انتظمت وكذلك الإتجار بالمخدرات وكل ما لا يجيزه القانون لا يمكن تسميته بمهنة، ورجل الدين ينظر إلى العمل على أنه ما يرضى الله ورسوله والمؤمنين، وهكذا كل جهة تعرف المهنة بالطريقة التي تتمشى مع أركانها، ولكن هذا لا يمنع تعريفنا السابق للمهنة بأنه طريق الناس إلى كسب معاشهم.

وهناك دراسات وكتب كثيرة عن المهنة وطرق اختيارها والإرتباط بها، ويحضرني الآن إحداها وهو كتاب «قواعد السلوك عند بيتر Peter's Principles وقد كان هذا الكتاب من الكتب الواسعة الإنتشار في السوق الأمريكية في وقت ما، وقد خرج المؤلف بعد دراسات موضوعية كثيرة بمبدأ أن كثيراً من الناس يحاولون تغيير المهنة المناسبة لهم نتيجة عدم وضوح الرؤية، وهو يعرض أمثلة

كثيرة فقد كان هناك محاسب قدير فى إحدى الشركات، وكانت حالته المالية طيبة وظروفه العائلية متكاملة من جهة الزوجة والأولاد، وحياته مستقرة سعيدة، وذات يوم خرج مدير الفرع من الشركة فترأى بعض رؤساء الأقسام على مركز المدير ومنهم صديقنا هذا المحاسب، وبعد كفاح نال المنصب وأصبح مديراً للفرع، ومن ذلك اليوم بدأت متاعبه، فلم يمض وقت طويل حتى أصيب بقرحة فى المعدة، وارتبكت أوضاعه المالية، وثار خلاف مع زوجته، والسبب أنه دخل عملاً لم يخلق له ولا يناسب طبيعته ففشل فيه وكانت المضاعفات.

وانى لأذكر قرية كانت تعمل مدرسة بإحدى المدارس رقيت يوماً إلى ناظرة للمدرسة فرفضت هذه الترقية مفضلة أن تبقى مدرسة، ولقد اعتبرت العائلة عملها هذا عملاً جنوبياً، إذ كيف ترفض الترقية، وبعد دراساتي ومشاهداتي فى الحياة أيقنت أن مثل هذه الشخصية هى من القلائل الذين يعلمون ماذا يريدون من حياتهم وكيف يتمسكون به، ولقد تعرضت أنا شخصياً فى مرحلة هامة من حياتى لهذه التجربة، فحين تخرجت فى كلية التجارة قسم الإقتصاد والبحث أكملت الدراسات التى تؤهلنى للعمل فى السلك السياسى، وبعد ذلك تقدمت بطلب لوزارة الخارجية كى أعمل بها، ولكن والذى عارض معارضة شديدة أن أكون موظفاً فى الحكومة طالباً منى أن أستمّر فى الأعمال التجارية والملاحية، كى تكون أنا وإخوتى امتداداً طبيعياً للنشاط الكبير القائم، وقد اضطررت حين ذاك للتمشى مع رغبة والدى وياشرت العمل على مضض وأنا غير مقتنع به غير منتج فيه، إلى أن سمحت الظروف بأن أخذت منه جانب العلاقات الدولية والتنشيط عامة. فانددمت فى العمل وتعمقت فى دراسة كل جوانبه وبدأت أطوعه وكان أن حققت نتائج طيبة فيه.

وأنت أيها القارئ، أينما كنت فى أى وقت، أعد دراسة وضحك المهنى وأسأل نفسك هل المهنة التى أقوم بها تتناسب مع طبيعتى، هل أستطيع أن أحقق فيها نتائج كبيرة، وهل أستطيع أن أعيش سعيداً من خلالها، فإذا كان الرد بالإيجاب فتمسك بها ولا تجعل أى شىء سواء أكان المال أم المظهر أم الاسم يصرفك عنها، أن كل مهنة سواء أكانت بسيطة أم معقدة، مشرفة ما دامت منتجة، والمهم أن تعطيلها حقها فتعطيك حقل، ومنذ فترة كنت أؤمن سيارتى بمحطة بنزين فوجدت أحد عمالها يبدى نشاطاً غير عادى ويقابل الناس ببشاشة ويقدم المعونة دون أن تطلب منه فقلت له : إننى معجب بما تعمل ولكننى أتساءل لماذا تحمل نفسك كل هذا العبء؟ .. فاجاب إننى أحب عملى وكما أعطيت أعطانى وقد لاحظت أن للكافآت والهديات تنهال عليه من الجميع.

وإذا شعرت أيها القارئ العزيز فى يوم أن مهنتك لا تناسبك ولا تسعدك فاعد دراستها فوراً

دراسة عميقة، فربما كان السبب هو الرئيس المباشر أو الأجهزة التي تستخدمها أو المكان الذي تعمل فيه، فإذا لم يكن السبب من هذه الأسباب أو ما يشابهها فعليك أن تتخذ القرار الخطير وهو أن تغير خط سيرك في العمل، وأن تبحث عن المهنة المناسبة، صحيح أنك مرتبط بالتزامات عائلية ومالية واجتماعية قد تجعل التنفيذ صعبا ولكنك إن عازمت وبدأت الخطوات الأولى فستجد الطريق مهيا بكلتر كثيرا مما تتصور، وستجد أن الحماس قد تزايد والعقبات قد تناثرت، والطريق مفتوح إلى الغاية المرموقة، ولنتذكر دائما أن المهنة ليست مجرد الحصول على دخل بل هي طريق إلى الخير والسعادة والمجتمع ككل.

الرفاهية ونقطة التوازن :

الأصل في نقطة التوازن أنها الوضع الأمثل بالنسبة للإنسان في حياته وفي تحركاته وفي عمله وفي كل شيء، وأحيانا ما تتداخل الرؤى ولا يرى العقل عمق الصورة فيأخذ بمظهرها فقط فإذا درسنا ظواهر الحياة الحديثة والمدنية المسيطرة، لتبين لنا أن هناك الكثير الذي يحتاج إلى تصحيح، فنحن نستخدم السيارة بتوسع، وننام على سرير لين، ونجلس على كرسي نكاد ننام فيه، ونأكل الطعام المريك للمعدة، وبعد كل ذلك ندهش أن المعدة مرتبكة، والظهر يؤلنا والسيقان لا تستطيع أن تحمل الجسم والأعصاب مرهقة، ولقد مرت بي في حياتي تجارب لافتة للنظر، فحين كنت طالبا بالمدرسة الابتدائية كان زملائي الطلبة يثيرونني قائلين بأن والدي رجل بخيل، وتجرات يوما وقلت لوالدي ما أسمع من زملائي، فرد عليّ ردا مقتضيا لم يقنعني حينذاك .. إذ قال : يا بني إن الرفاهية لا تناسبني ماديا أو معنويا ولهذا أنا لا أجا إليها، فأخذت قوله على أنه سفسطة ولم أستطع مواجهة زملائي بمثل هذا الرد، ومضت السنون وعملت بدولة خارجية وكان لي شريك أصفر منى سنا جاني قائلا بأن ظهره يؤله لما شديدا وهو لا يستطيع رفعه كاملا، وأنه زار أكثر من طبيب دون نتيجة، فأشرت عليه أن يذهب إلى طبيب آخر وحين زاره سأله ذلك الطبيب عدة أسئلة وكشف عليه ثم قال له أي نوع من المراتب تنام عليه؟ .. فقال له : مرتبة أسفنج، فنصحته بأن ينام على الأرض لمدة شهر وبعد ذلك ينام على سرير بمرتبة جامدة، فتذكرت حديث والدي، ورغم أنني رياضي منذ صغري، فقد أليت على نفسي ألا أجعل الرفاهية تنسيني ما أحتاحه وهو مناسب لي، فكرسي مكتبي ليس من النوع الفخم المريح، وحين يكون هناك مجال للمشي لاستعمل السيارة، وحين يكون هناك مجال للحركة فلا أطلب من العاملين معي الخدمة الزائدة، وحين يكون لدى وقت فراغ أتأشى أن أملاه بالصحف والوضوء والهواء الفاسد، وهكذا استطعت أن أعيش حياة نشطة بعيدة عن المنغصات بقدر كبير، وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع

ان تصل إلى ذلك فلتدرس تفاصيل حياتك اليومية ولتبتعد عنها ما يضعف الجسم أو يرهق العقل أو يرسم ظلالاً من التعاسة، إن الأمر ببك ولا تخش ما قد يقال، والرفاهية فضلاً عن أنها أحيانا ما تكون عاملاً ضاراً معاكساً مائياً ودينياً، فإنها أيضاً قد تكون محطة للروحانيات، مغطية على ما فى الإنسان من شغافيات وحواس بناه، فكم من الأعمال الفنية الرائعة وكم من الأبحاث العلمية قد عملت تحت ظروف تقشف وصعوبة بالغة، ورغم ذلك وربما لذلك، خرجت فى صورة رائعة خلابة، ونظرة واحدة لروائع «ميكل أنجلو» مع دراسة بسيطة للظروف التى رسم فيها تلك اللوحات لكفيلة بأن توضح ما نعنيه بهذا الكلام.

الخوف ونقطة التوازن:

الخوف هو طريق الطبيعة إلى الحفاظ على الحياة، وهو عامل ضرورى للبقاء، إلا أنه كثيراً ما يلخذ صورة كبيرة فيصبح عامل اضطراب وجمود وتأخر، وحينذاك يجب معالجته علاجاً تاماً حتى يعود فيبدى وظيفته الأساسية، ولقد تسألنى، وما هو العلاج؟.. وأعتقد أنه من خلال حياتى العملية وقراءاتى استطعت أن أصل إلى الحل العلمى والحل النظرى لهذه المشكلة.. وحين كنت صغيراً كنت كثير الخوف وقد كنت أشعر بالخجل من ذلك، فحين كان زملاي بالمراسية يصعدون إلى أعلى الشجرة كنت أنظر إليهم من أسفل الشجرة فى إعجاب وحسرة، وحين كان المدرس يسأل سقلاً للطلبة كنت أعرف الإجابة ولكننى كنت لا أفتح فمى بها، وحين بدأت فى الكبر أخذت أسأل نفسى لماذا يشتد خوفى وبدأت أدرس وخرجت بالنتائج الآتية:

إن أكثر ما تخاف منه هو المجهول ، فنحن نخشى الظلام لأن العدى أو اللص قد يفاجئنا دون استعداد، فإذا أنرنا الطريق قل الخوف، ونحن نخشى السفر لأننا لا نعلم ما ينتظرنا فى الجانب الآخر من الرحلة، فإذا علمنا شيئاً كافياً عن الجهة التى نقصدها خف الخوف، فمثلاً إذا كنت معتاد السفر إلى أنجلترا ولم تسافر أصلاً إلى السويد فسيكون سفرك إلى أنجلترا بخوف أقل من سفرك إلى السويد، ولهذا قبل أن تبدأ رحلة إلى مكان ما، فلتقرأ عنه كتاباً أو تشاهد فيلماً أو تستمع إلى صديق زار ذلك المكان، ونحن نخاف المشكلة التى لا نعرف حدودها ويقل الخوف كلما أمكننا تحديد نطاق تلك المشكلة، فإذا كنت مقبلاً على عملية تجارية فلتحسب أقصى حد للخسارة المحتملة فإذا كانت فى الحدود التى تحتملها فسيقل خوفك.

وهناك فرق كبير بين الخوف والحرص، فالخوف شعور والحرص تصرف، والحرص إنسان يحسب أخطاؤه كل حساب والخائف إنسان منفعل.

والمرأة أكثر خوفاً من الرجل بشكل عام لأنها فى أغلب الأحوال تعيش داخل المنزل بعيداً عن معترك الحياة، فهي لا تعلم كثيراً كيف تتعامل مع البنك أو مع السلطات أو مع أغلب الهيئات الخارجية، وحين تخرج المرأة إلى العمل الخاص أو العام فإنها تزداد معرفة بتلك الأمور ومن ثم يتناقص خوفها من المستقبل حين تكون وحيدة بدون زوج أو رجل يقف إلى جانبها.

ولقد عرفت سيدات كثيرات يسيطر عليهن الخوف بصورة شبه دائمة وكان لى حديث مع إحداهن إذ سألتها لماذا كل هذا الخوف؟.. فكان الرد «إننى أخشى ما قد يأتى به المستقبل من متاعب ومشاكل»، فقلت لها هل توافقين على أن ندرس هذا الأمر معاً كمشكلة مطلوب حلها؟ فوافقت، فقلت لها حللى مُم تخافين؟.. فقالت إن بيتى كبير وبالتالي مصاريفه كبيرة؟ فقلت لها ولكن ليست قيمته كبيرة وإذا بيع فسيأتى بمبلغ كبير، فقالت نعم ولكن أين أعيش بعد ذلك إذا فقدت زوجى؟ فقلت لها فكرى فى احتياجاتك الضرورية إذا اقتضى الأمر، والذكرى فترات صعبة مرت من حياتك، وكنت أعلمها حين اضطرت إلى حياة بسيطة ومسكن أبسط وكيف كانت، فبدأ عليها الهدوء، وقالت، إنها كانت أياماً ممتعة وكفاحاً سعيداً، فقلت لها إنن مُم تخافين؟.. وقالت إنى الآن لا اشعر بمثل ذلك الخوف.

والإنسان الذى يعود نفسه ويروضها على تقبل أسوأ الأمور، والإنسان الذى لا يجعل من نفسه عبداً للرفاهية، والإنسان الذى يوازن بين إيراده ومصروفه، والإنسان الذى يصارح عائلته ومجتمعه بحقيقة دخله وموارده، والإنسان الذى يضع حدوداً لغروره، لن يملكه الخوف وأن يكون عبداً له بل إن خوفه سيكون الخوف الطبيعى المطلوب للحفاظ على الحياة.

، والخلاصة هي أن الخوف أكثر من المجهول فلو جعلنا المجهول معلوماً لا نكمش الخوف والامثلة البلدية مثل «وقوع القضاء ولا انتظاره» لأحسن تعبير للمعنى المقصود، ولنزود أنفسنا بالمعرفة وبالعلم حتى لا يصبح الخوف عاملاً معاكساً فى تطور حياتنا إلى الأفضل.

القلق ونقطة التوازن

دخلت يوماً بيتاً فوجدت لوحة كتب عليها - القلق كالكرسى الهزاز يبقيك فى حركة دائمة ولكنه أبداً لن يصل إلى أى مكان - وهذه حقيقة من حقائق القلق فهو عامل سلبي هدام يحسن بالإنسان أن يتخلص منه أو على الأقل أن يقلل من نتائجه.

وهناك نوعان من القلق فنوع مصدره اضطراب عضوى فى الأعصاب وهذا محتاج إلى علاج عضوى ونفسى وليس هنا مجال بحثه، بل مجاله الأطباء المتخصصون، ونوع آخر مصدره

الرئيسى عدم القدرة على اتخاذ القرار، فالقلق فى هذه الحالة هو قرين التردد، والعلاج يكمن فى دراسة أسباب التردد - هل هى الجهل بالنتائج بالنسبة للحالات المختلفة؟.. فعلاً قد أسأل نفسى هل أسافر إلى الإسكندرية اليوم بالسيارة أو بالقطار أو أنجل السفر إلى الغد، فما السبب فى التردد بين تلك الاحتمالات، قد أتصور أن القطار أسلم بينما السيارة تلمنى فى الإسكندرية، وقد يكون الجو غداً أفضل للسفر من اليوم، وقد أكون أصلاً لم أستعد لسفريه الإسكندرية، إذا فالأمر يتعلق بمواضيع من السهل دراستها وتحليلها، فقد أكتشف كشفاً كاملاً على السيارة فإن وجدت العجلة الاحتياطية فى حالة سيئة أو أن هناك عيباً يصعب علاجه سريعاً، فقد حسمت الأمر بالنسبة لنوع السفر فهو القطار رغم مشاكله، وإذا كان الأمر عدم الإعداد للسفريه، فعلى أن أحدد المطلوب لهذه السفريه، وقد تعلمت من صديق معروف سفرياته كثيرة جزءاً من طريقته فى استبعاد القلق عن سفرياته فهو لديه كراسة بها بيان كل المواضيع الخاصة المطلوبة للسفر كجواز السفر، والفييزات للدول المزمرة، والبطاقة الصحية والعملة الأجنبية، والمطبوعات اللازمة، والكروت الشخصية.. إلخ.

وهو يضيف إلى ذلك حقيبة السفر معدة بما فيها من ملابس ولوازم مع كشف بنوعها بالنسبة لمواعيد السفر أهو فى الصيف أو الشتاء، وقد استخدمت الجزء الأول من طريقته، فإنى أضع أمامى بمجرد أن تحدد إحدى سفرياتى بياناً كاملاً بكل المطلوب، وأضيف إلى تلك مذكرة للسكرتيرة لإعداد بيان بالعناوين وأرقام التليفونات ومستندات المواضيع محل المناقشة، ومنذ أن اتبعت تلك الطريقة فقد عامل القلق سيطرته بالنسبة لسفرياتى.

وفى كثير من أمورى الأخرى كان أحياناً ما يتتابنى القلق كنوع من أنواع الخوف من النتائج، وبعد قراءات ودراسات واستنتاجات وجدت طريقى فى عمل دراسة للموضوع بالنسبة إلى حدود المشكلة التى تقابلنى، فهى إذا كانت من الضخامة بحيث تهز كيانى ولا تحملها أعصابى فإننى أصرف النظر كلية عنها، أما إذا كانت النتائج السببة فى نطاق الاحتمال فأعاملها بها إذا اقتضى الأمر. شئ واحد كنت أعمله هو استشارة من سيشاركنى النتائج.

وبعد أن كنت أجلس مع كسثير غيرى فى كرسى القلق الهزاز اخترت لنفسى كرسياً من نوع آخر هو كرسى القرار الحاسم المبني من خشب المعرفة وصنع من هيكل الدراسة والبحث.

وإذا كنت صديقى ممن يتركون القلق يلعب بحياتهم فاسمع الوقائع التالية:

ذهب مريض بالقلق إلى طبيبه النفسى يشكو له من مشاكله الكثيرة التى تسبب له حالة قلق

دائم، فقال له الطبيب إن وجود مشاكل معناه أن هناك حياة، فرد عليه المريض - ولكنها مشاكل كثيرة لا أجد لها حلاً، فقال له الطبيب ولكن كثرة المشاكل دليل على حياة عريضة هامة، وكل ما يلزمك هو أن تقابل المشاكل واحدة بعد الأخرى لتطها لا لتهرب منها، فرد المريض قائلاً ولكنني تعبت من تلك المواجهة، وحينذاك قال له الطبيب، إنني أعرف مكاناً به آلاف من الناس الذين ليست لديهم مشاكل إطلاقاً، فقال له المريض متهفناً «لننى عليه» فرد الطبيب كلا، ولكنني سأنهب معك لتراه وتقول ما تريد بعد ذلك وصحبه الطبيب إلى مقابر المدينة وقال له «هنا يرقد الآلاف بدون مشاكل فهل تريد أن ترقد إلى جوارهم؟».. وحينذاك فقط أفاق المريض واستجاب للعلاج.

وإلى تجربة شخصية كانت كعلاج لكثير من حالات القلق لدى معاوني في العمل، فقد أدركت عملاً فترة من فترات حياتي في مدينة كثيرة المشاكل المعقدة، وكان يأتياني معاوني مضطربين يعرضون على المشاكل التي لا يجدون لها حلاً فكنت أقول لهم مبتسماً وما رقم تلك المشكلة؟.. وفي أول الأمر كانوا يتساطون ماذا أعنى، فكنت أشرح لهم، كم من المشاكل مرت علينا وما هذه إلا واحدة بالزائد، وكنت أحياناً أضيف، وكل مشكلة كالسنبلة تحمل بذرة الحل، وما علينا إلا أن نرويها بالهدوء والروية لنحصد الحصاد المطلوب.

إن أغلب الناس لا يموتون موتة طبيعية وإنما هم يقتلون أنفسهم بوسيلة ما، فهي أحياناً كثرة الأكل وأحياناً الإتيان بعمل لا يقدرُونَ عليه، وفي أكثر الأحيان يقتلون أنفسهم بالقلق المزمن المدمر. وهناك قلق من نوع آخر، قلق الإنسان على صحته خصوصاً كلما تقدمت به السن، وإلى هؤلاء أقول إنه كلما تكلم الإنسان عن ظروفه الصحية اجتذب المرض وأزعج المستمعين، وكلما أكثر الإنسان من الكشف على نفسه صحياً دعا الأمراض إلى أن تظهر، فليحمد كل إنسان الله على ما أعطاه من صحة ولينس ما لم ينله من هذا الباب، وقديماً قالوا: استمررت اتحسر على حداثي المقطوع حتى رايت إنساناً بغير أرجل.

ولنتحرك دائماً، ففي ذلك علاج للصحة ونسيان للمرض إن وجد وأنبل أجسامنا بالعمل بدل أن تبلى بالصدأ.

ولقد أجرى الدكتور شنبلر صاحب كتاب «عش ٣٦٥ يوماً» بحثاً عن المرضى، فوجد أنه من كل أربعة مرضى بالمستشفيات يوجد ثلاثة مرضى وهم وعمل نفسية وليست عضوية.

وأنت يا صديقي القارئ، تستطيع أن تتعم بكبرى القلق الهزاز فتبقى ثابتاً في مكانك، كما تستطيع أن تضع نفسك في كرسي بعربة الجراة التي تنتقل بك إلى حيث تحقق أهدافك لخيرك وخير مجتمعك ومن ثم ترفع من نقطة توازنك .

العقيدة ونقطة التوازن:

منذ خلق الإنسان وهو يبحث عن القوة الخالقة التي تسيطر على الكون وتوجه حياته وحياته أبنائه ومحيطيه، وهو ينظر إليها في خشوع وخضوع شاعراً أنه أمامها لا حيلة له ولا قدرة، وفي المراحل الأولى من الحياة البشرية كان الإنسان يرى تلك القوة الخالقة في شكل ملموس فهي تارة في شكل النار التي تحرق، وأحياناً في شكل أصنام يصنعها بيده وتارة في قرص الشمس .. إلخ، واستمر به الأمر كذلك إلى أن نزلت عليه الأديان السماوية فبدت تتضح أمامه الصورة وأصبحت النسبة العظمى من البشر تدّين بتلك الأديان السماوية ولقد حاول بعض القادة والسياسيين في كثير من العصور، صرف الشعوب عن تلك الأديان والمعتقدات ببديل الأفكار السياسية أو المثل أو التجمعات، ولكن كل ذلك لم ينجح في إخراج العقيدة من باطن الجنس البشري .

والقصد من هذا الشرح أن الإنسان أمام عجزه عن فهم الكون ومواجهة الكوارث أو جلب الجوانب الطيبة فيه، محتاج في أعماق نفسه إلى أن يرتبط بالقوة الخالقة كي تحميه وتدفع عنه الأذى، والإنسان العاقل كي لا يفقد توازنه وهدوئه النفسي عليه ألا يدخل أبداً في حرب مع العقيدة، فالعقيدة في النهاية هي الأقوى.

وإنني لأذكر شخصية معروفة في أوساط التربية والتعليم ولها من الصفات الشخصية ما تستطيع به أن تملئ نفسها كمثل يحتذى، وكنت مرتبطاً بتلك الشخصية بأكثر من رباط، وكان حديثنا أحياناً ما يدور عن العقائد والأديان، وكانت تعليقات صديقي توحى بعدم الإيمان وذبذبة الاقتناع، وكنت أنظر إلى أفكاره في رعب، لأنني نشأت في عائلة عقائدها راسخة، ومثل ذلك الحديث يثير في نفسي الاضطراب، ومرت الأيام وبدأ صديقي يشعر بوطأة المرض، ولا يسمع من الأطباء، وبدأ حديثه يتغير ونظرت نحو العقيدة تتبلور، وكلما مرت الأيام بدأ إيمانه يرسخ، وبدأ يرتل بصوت خافت آية الكرسي كلما أقبل على عمل هام.

وإنني حين أقرأ أحياناً تاريخ بعض كبار الفلاسفة والعلماء، كنت أرى في نشأة حياتهم ميلاً نحو الإنكار وكلما تعمقوا في الكون وبقائمه، وفي تكوين الجسم البشري ووظائفه كنت أرى التحول البطيء إلى الإيمان المطلق.

والآن ما الذي نخرج به من هذا الحديث؟.. إن الإنسان محتاج إلى العقيدة، وهو كي يحافظ على إتزانته النفسي لا بد له من الارتباط بها والسير في قنواتها، غير أن هناك أمراً بالغ الأهمية

عظيم الأثر، ذلك أن الأديان لم ترسل لهدف في ذاتها بل أرسلت للناس كي تنظم أمور حياتهم وتسير بها في الطريق القويم، فالأديان دون استثناء تحض على فعل الخير والارتباط بالمثل والتعامل الإنساني، وهي تضع نظاماً وقوانين هدفها في النهاية الوصول بالإنسان إلى بر السلام، ولكن أحياناً ما نجد من يحاول أن يخرج الدين عن صورته الحقيقية، ويجعل منه مادة منفصلة هي هدف في ذاتها، ويبدأ في إعطاء الطقوس والعبادات الصورة الكبرى التي قد تغطي على الهدف الأساسي من الدين، وبالتدريج يصبح الإنسان في خدمة مظاهر الدين ويبتعد الدين عن أن يكون الطريق إلى التطور وخير الإنسانية، ويفسى أن الدين هو أولاً المعاملة الطيبة بكل مقوماتها وأن العبادات هي الإطار الذي يحتويه للوصول إلى ذلك الهدف.

وحري بالمجتمعات المختلفة أن تعي هذا المعنى وعياً صادقاً، حتى لا تقف بعض المظاهر الخاطئة في طريق نموها وتقدمها الطبيعي، وحتى تصبح العقيدة دافعاً حقيقياً لخير الإنسانية كما قصد بها.

ويجدر بنا في هذا الباب أن نوضح أنه بعد أن أنصرف بعض الناس عن العقيدة وسلوكوا طريقاً مستقلاً عن الدين ما لبثوا أن شعروا بزيادة الاضطراب النفسي والتوتر العصبي ولجأوا للطب لعلاج حالاتهم المتفاقمة ولقد نشأت نتيجة لذلك طرق حديثة أغلبها منبعث من التعاليم البوذية أو اليوجا وخلاصتها ما يسمونه الـ Meditation الخلوة الروحية « ومشتقاتها، ولقد أثبتت التجارب التي عملت على أعداد كبيرة من المتطوعين أن التوتر العصبي ومضاعفاته تخف إذا قام المريض بالخلوة الروحية لفترات محدودة ومنظمة، وما الخلوة الروحية إلا صورة من صور الصلوات والعبادات التي جاءت في الأديان السماوية وبعض العقائد التي يعتنقها، فدراسة متبحرة في البوذية التي ظهرت أساساً في شرق آسيا واليوجا التي تركزت في الهند والديانات السماوية التي جاءت بعد ذلك من يهودية ومسيحية وإسلامية، كلها لها طقوسها وعباداتها التي تضيف إلى الإنسان عنصر الإطمئنان والاعتزان.

وسنشرح في باب التوتر العصبي ونقطة التوازن بتوسع التجارب والدراسات التي عملت في هذا الباب.

الإدارة ونقطة التوازن:

يتصور كثير من الناس أن المدير هو ذلك الشخص الذي يجلس في كرسي كبير خلف مكتب فخم تحيط به الستائر والأجهزة التليفونية وكل وسائل الراحة والأبهة، ولكن حقيقة الأمر أن المدير

هو ذلك الشخص المسئول عن عمل غيره ولو كان فردا واحدا، فالمرأة فى بيتها مديرة، ورئيس السعاة فى أى هيئة مدير، ورئيس كناسى الحى مدير. والوزير مدير.

وما المقصود من كل هذا الشرح؟.. والرد هو أن الإدارة دائرية تشمل نسبة كبرى من الناس، أكثر كثيراً مما تتصور، وعلى ذلك لابد لكل منا أن يلم ولو إلماما عاما بالإدارة وأركانها وفعاليتها، والإدارة مرتبطة بالناس، إذ أن من يدير مجموعة من الآلات ليس بمدير ولكنه فنى ماكينات وإذا فكل من يتعرض للإدارة عليه أن يلم ولو إلماما عاما بعلم النفس، فهو سيتعامل مع أنفس، حقيقة أن هناك أنواعا كثيرة من الإدارة كالإدارة الحكومية والإدارة التجارية والإدارة السياسية ولكن كلها تلتقى فى شيء واحد أنها مرتبطة بالناس، وإذا فالناس جوهر دراستها.

فلا بد لمن يدير أن يعرف كوامن النفس ودوافعها، فليس يكفى أن تلقى الأوامر وتستعمل القسوة فى تنفيذها، بل على المدير أن يعرف الأثر النفسى للتعليمات قبل أن يصدرها حتى تنال قبولا لدى سامعها، وإن استعملت القسوة، فلا بد من أن يصاحبها تفسير لمبرراتها وهو ما يطلق عليه فى القضاء حيثيات الحكم.

ومن أمتع الكتب التى قرأتها فى هذا الموضوع وكان على قائمة أكثر الكتب مبيعا فى أمريكا منذ عدة سنوات كتاب «إلى أعلى تسيير الشركة»، وهذا الكتاب يشرح تجربة عملية فى الإدارة، ويتلخص التجربة فى أن إحدى الشركات الكبرى كانت فى حالة اضطراب كبرى تقارب الإفلاس وجاء إلى كاتب الكتاب بصفته إداريا معروفا رئيس مجلس إدارة تلك الشركة وطلب منه أن يتولى إدارة تلك الشركة وعرض عليه مرتبا ضخما، فطلب أن يعطى مهلة لدراسة أمور الشركة قبل أن يعطى الرد، وبعد أن درس وفحص، رد على رئيس مجلس الإدارة بموافقته على تولى إدارة تلك الشركة ولكن بشرط غريب، وهو أن يتقاضى نصف المرتب المعروض فى المرحلة الأولى، وحين استغروب رئيس مجلس الإدارة هذا الطلب شرح له المدير، أن هدفه من ذلك أن يكون هناك تناسب بين مرتبه ومرتب معاونيه حتى يستطيع أن يكسبهم إلى جانبه فى تعديل أوضاع الشركة، إذ أن الفرق الكبير سيكون حاجزا نفسيا بينه وبينهم.

وشرح الكاتب بعد ذلك كيف تطورت الشركة فى فترة وجيزة، وتخطت مرحلة الإفلاس إلى مرحلة الارتفاع على مستوى العالم.

وإذا سمحت لك الظروف بقراءة مثل تلك الكتاب فستشعر، بأن كل عبارة وبرت فيه لها خلفية إنسانية، كانت وراء ذلك النجاح الهائل.

وإننى شخصياً قد مررت بتجارب كثيرة فى هذا المجال، فمعد أن تخرجت فى الجامعة وجدت نفسى مسئولاً عن آخرين، ورغم دراسعى لإدارة الأعمال فقد كنت فى حيرة من أمرى ، هل استعمال الشدة مع الآخرين هو الطريق، هل استعمال الرافة والرحمة مع المخطئ، هو الطريق، هل البقاء بعيداً عن الآخرين هو الطريق ، هل الاقترب الكبير من أسرة العاملين هو الطريق؟ وبعد سنتين طويلة بدأت الصورة تتضح لى من خلال الممارسة، ومن خلال الاطلاع على تجارب الآخرين سواء من خلال الكتب أو من خلال الحديث.

ولقد خرجت بقواعد أساسية منها، أن لكل إنسان كرامة يجب المحافظة عليها قدر الإمكان فإذا وقعت عقوبة فيجب على المدير أن ينفذها بطريقة لا تقضى على كرامة من وقعت عليه، والمكافأة المادية وحدها لا تكفى لتحقيق الأهداف الكبيرة، ومن أجمل ما سمعت بهذا الخصوص فى إحدى المحاضرات الإدارية.

«يعمل الناس كثيراً من أجل المال، ولكنهم يعملون أكثر من أجل ما لا يستطيع المال شراءه» وهو رضا السماء وتقدير المجتمع كما خرجت بقاعدة أساسية أن لكل فرد طلبات ضرورية له ولأسرته، فلا بد من توفير الغذاء والكساء والسكن، حتى يستطيع أن يباشر الفرد عمله فى يسر، وحتى لا تمتد يده إلى ما لا حق له فيه، كما خرجت بأن كل فرد له طبائعه الأساسية ومقوماته وإمكانياته، فلكى يضع المدير الموظف فى مكانه السليم الذى يستطيع أن ينتج فيه، عليه أن يستطيع معرفة إمكانيات كل فرد ممن يعملون تحت إدارته لتوجيههم للموقع السليم، كما خرجت بقاعدة رئيسية وهى أن الإدارة مثل يحتذى وأغلينا يذكر القول المشهور إذا كان رب البيت بالدفع ضارباً فشيمة أهل البيت كلهم الرقص. فإذا التزم المدير بمواعيد العمل حضر الموظفون تلقائياً فى مواعيدهم، وإذا كان المدير مسرفاً فسيكون الطابع العام للجهاز الإسراف وهكذا، كما خرجت بنتيجة أنه إذا لم يحب المدير عمله ويقتنع به فلن يصل إلى شئ سواء بالنسبة له أو بالنسبة لإقناع العاملين معه.

فالإدارة ليست وظيفة وراثية يتوارثها الناس، فإن لم يعد الابن إعداداً سليماً لتولى رئاسة الشركة التى يملكها والده، فلن تتم تلك الإدارة وإذا تمت فستنتهى نهاية غير طيبة، وقد عاصرت حالات كثيرة أخذ الابن فيها المركز دون إعداد كما عاصرت حالات تم فيها الإعداد بالطريقة العلمية الكاملة وشتان بين الحالتين.

والإدارة ليست وظيفة من لا يخطئ، وبالتالي من لا يقبل التصحيح، فالإدارة السليمة تفتح الباب واسعاً للنقد والمقترحات البناءة على أن تتم داخل إطار مرسوم، حتى لا تنتقل إلى فوضى وتخريب.

والإدارة وظيفية داخل إطار الوظائف للتكاملة داخل المجتمع الصغير أو الكبير.

فالمدير الذى يتفلق عن مجتمع الشركة أو المصلحة، ما يلبث أن يعيش فى واد والجهاز فى واد آخر، فتختفى عنه مجريات الأمور ويفقد الصلة بأسرة العمل وعندما يتواجد أى خلاف فسيجد نفسه معزولاً إما بقرار مجلس الإدارة أو بفعل للتنقابة أو مجموع العاملين .

فإذا كنت تهدف إلى أن تكون مديراً ناجحاً فتذكر أن خير طريق فى الآتى:

- ضع دائماً أهدافاً زمنية.

- تبادل الأفكار مع من حولك.

- اجعل تصرفك انسانياً.

- تحرك دائماً فيتحرك من حولك.

فكر دائماً فى تطوير العمل المسند إليك واستحداث الأفكار الجنبية المتقدمة وأخيراً اترك هناك وقتاً كافياً من عملك اليومى للتفكير العميق بعيداً عن التنفيذ، وقد حضرت يوماً محاضرة لخبير فى الكفاية الإنتاجية فشرح لنا أنه ومجموعة خبراء زاروا مصنعاً يملكه مهندس متفتح، وبعد ساعتين من الدراسة قدموا مقترحات وفرت حوالى ٢٥٪ من تكاليف الإنتاج وكانت مقترحاتهم بسيطة جداً لا تحتاج إلى علم كبير، وكان انعكاس ذلك على صاحب المصنع الاندهاش الكامل، إذ كيف غابت عنه مثل تلك الحلول البسيطة، وكان ردهم عليه أنه يشغل كل وقته بالعمليات التنفيذية وبالتالي لا يترك لعقله فسحة للتفكير فى سبيل التحسين.

ولتتذكر أيها القارئ العزيز دائماً أن الإدارة استعداد وإعداد..

الإدارة يا المحبة والمرح:

يتصور الكثيرون أن الوجه العبوس والعصى الغليظة والتعالى على الناس هى الصفات المميزة لرجل الإدارة سواء أكان العمل العام أم الخاص.

ولقد مرت بى تجارب كثيرة فى الإدارة داخل مصر وخارجها أظهرت لى أن مثل هذا الفكر خاطئ تماماً.

من الأمور التى لا خلاف عليها أن الانضباط والالتزام أمر هام وضرورى فى كل المنظمات ولا يمكن التنازل عنه والأمر هو كيف الوصول إليه.. هل من خلال الشدة المطلقة أو من خلال قواعد ولوائح متفق عليها ويخضع لها الجميع وأولهم القيادات.

لقد كنت رئيس مجلس إدارة شركة خارج مصر وكانت مواعيد العمل من الثامنة صباحاً وكنتم تعمل على التواجد قبل الثامنة وبالتالي لم يكن هناك داع لسجل الحضورحيث التزم الجميع.

ويتصور الكثيرون أن المرح لا يتفق بمكانة الرؤساء ولكنني اتبعت أسلوباً مخالفاً وخصوصاً حين كنت أعمل بالخارج، فقد كانت المشاكل كثيرة وكان الموظفون وأغلبهم من خارج الدولة في حالة توتر مستمر ففكرت كثيراً كيف نقضى على هذا التوتر وهدانى التفكير إلى أن أطلب من العاملين أن يرقموا المشاكل من واحد وصاعد وسألوني، لماذا قلت لهم أن هذا سيكون نظام خاص بالمشاكل وبعد ذلك كلما حضر إلى أحد العاملين بمشكلة تزرقه - فاقول له: رقم كم؟ فيضحك. وأقول له: أنها ليست أول مشكلة أو آخرها، فلقد تغلبنا على كثير من المشاكل. فيهدأ ويبدأ في التفكير العلمي الذي يوصل للحل.

وأذكر أنه قابلتنا مشكلة كبرى فاتصل بي أخى الأكبر من بورسعيد وكنتم بالقاهرة وطلب رأيي في حل المشكلة، وقلت له ليس لدى الحل الآن ولكننى سأفكر وأرد عليه وطلبنى بعد ذلك بساعتين فوجدنى ألعب رياضة بنادى الجزيرة فقال لى فى ضيق تتركنى فى توتر وتذهب للنادى لتلعب رياضة فقلت له أننى لم أصل إلى حل بعد وفى اليوم التالى وخلال مزاوالتى رياضتى اليومية جاء الحل وقمت بتنفيذه وكانت النتيجة مذهلة.

ومعنى ذلك أن العقل المتوتر لا يحسن التفكير وبالتالي الحلول.

الفراغ ونقطة التوازن :

إن أكثر ما يخل بتوازن الإنسان شعوره بالفراغ، فعدم ارتباط الشخص بعمل أو هواية أو خدمة عامة تشغل تفكيره، يجعله يعيش فى فراغ ممل قاتل، ومثل هذا الفراغ يدفعه إلى السير فى طرق ملتوية وخطرة.

وبعد أن أمكن توفير الوقت نتيجة الاختراعات الحديثة أصبحت ظاهرة الفراغ مشكلة تقابل علماء الاجتماع والمسؤولين عن تصريف أمور الدول، ولقد وجد بالدراسة أن أغلب الاضطرابات الطلابية أو العمالية يقوم بها أولئك الذين لديهم فراغ نتيجة عدم التزامهم بالعمل المكلفين به، وهذا ليس معناه أن كل تحركات الطلبة أو العمال منشؤها الفراغ.

ومن تجاربى الشخصية فى هذا الباب حديث كان لى منذ فترة طويلة مع والدى، فقد كان يعمل بإجتهد وهو كبير السن ووضعه المالى مناسب جداً ، فقلت له يوماً وكان ينظر إليه كرجل رأسمالى فى فترة كانت الرأسمالية صفة غير مستحبة للشخص فى مصر - لماذا تتعب نفسك

فى العمل وتضعنا ونضع نفسك فى وضع غير مناسب؟.. فرد على ببساطة - «إن عدم العمل يقتلنى» وفعلاً استمر فى عمله بمثابرة واجتهاد إلى أن فات سن الثمانين واضطرته بعض الظروف القاهرة على أن يتوقف عن العمل وفوراً، تلخّرت صحته وما لبث أن مات.

ومثل آخر.. سيدة كانت تعيش حياتها مع زوجها حياة مغلقة، فهى تشرف على البيت وتخرج بصحبة زوجها وحين مات زوجها شعرت بأنها فى فراغ قاتل فعرض عليها بعض أصدقائها أن تعمل فى الخدمة العامة فى أحد النوادي فيما تعرفه من عمل، وقد حققت تلك السيدة ناتجاً جباراً فى فترة قصيرة، ولم تعد تذكر مشكلتها، ولم تعد الوحدة تمثل بالنسبة لها شيئاً مخيفاً، فقد تغلبت على الفراغ.

وهناك كثيرون وكثيرون يعيشون فى فراغ فتجربهم نظرية مله الفراغ، فالطبيعة لا تسمح بالفراغ، فحين يتكون فراغ فى منطقة ما تلتى الرياح من مناطق أخرى لتتملاء، وحين يخلو كرسي فى مكان ما فسيأتي سريماً من يشغله.

ولكن كيف يملأ الإنسان فراغاً تكون فى حياته؟.. والإجابة بسيطة، إن لكل إنسان مواهب وهوايات، وهذه المواهب والهوايات هى خير وسيلة لملة الفراغ، وقد تستخدم تلك المواهب والهوايات فى عمل يملأ عائدات مادية، وقد تستخدم فى عمل عام يعود بالنفع على المجتمع، وبالنسبة للإنسان المقدر الذى لا يعوزه قوت يومه فالعمل العام هو خير ما يملأ فراغ حياته، إن الإنسان يلزمه أن ياكل وأن يلبس وأن يسكن المسكن اللائق وأن يسخر ليوم الحاجة وكل ما هو بعد ذلك فهو عمل عام، فرجل الصناعة الذى ينشئ مصنفاً وهو غير محتاج لتغطية نفقاته يقوم بعمل عام، وكل من يعمل عملاً منتجاً بكثير من استهلاكه يقوم بخدمة عامة، وعلى المجتمع أن يقدر مثل هؤلاء العاملين المنتجين.

وقد يجد الإنسان طريقة فى الرسم أو الموسيقى أو التأليف أو المحاضرات، وكل ما يلزم هو أن يعرف الإنسان بكل دقة ووضوح أى نوع من الهواية أو المهوية يناسبة، لأن اختيار الإنسان لشيء لا يتفق مع طبيعته سيدفع به سريماً إلى الملل والشعور بعدم الأهمية ومن ثم يضاعف من مشكلته.

وقد لوحظ أن الشركات الأجنبية العاملة فى دولة ما، تبدأ فى تكوين نشاط لزوجات العاملين قبل أن يبدأ العاملون أنفسهم عملهم، ذلك أن الدراسة أظهرت أن الزوجة لو وجدت وقت فراغ كبير فستسبب مشاكل لزوجها تصرفه عن عمله، أو على الأقل تنقص منه ولقد عاصرت بعضاً من الأندية التى أنشأتها بعض من تلك الشركات، ورأيت فيها نوباً كخلايا النحل، فالنشاط يستغرق

كل دقيقة فراغ تقريباً، فمن نادى الحقيقة إلى نادى الهوايات إلى النادى الدولى إلى النادى الثقافى... إلخ.

وانت أيها القارئ، لا تجعل للفراغ مكاناً فى حياتك ، فادرس ساعات يومك حتى تشغلها جميعها بالشئ النافع، فهناك ساعات العمل الرسمية، وهناك ساعات الرياضة وساعات القراءة وساعات التسلية التى تغير من النمطية فى الحياة، وهناك ساعات النوم الضرورية بحيث لا تمر بك لحظة فراغ تستعيد فيها الجوانب المظلمة أو السيئة من حياتك، فتدفع بك إلى السلبية والشعور المنجذب إلى الفشل.

الغرور ونقطة التوازن :

من ليس له حساد ليس له أمجاد «من مسرحية أجاممنون لا سفيوس».

الغرور عامل هام وحيوى لتحسين وضع الإنسان والمجتمع الذى يعيش فيه، فبدون الغرور ما كان الإنسان يسعى ويعمل فى جهد ودون ملل سنين طويلة كى يتفوق على غيره من الناس، فالمنافسة الحرة بين الناس تدفع بهم إلى أن يأتوا بالعجب فى مجالات الإبداع والإنتاج، وحتى فى المجتمعات المغلقة التى يحد من باب التنافس فيها، نجد أنه فى المجالات القليلة التى يفتح فيها باب التنافس، فإن النتائج تكون مبهرة، ولذلك فكلمة سمعت ملحوظة تقال عن شخص ما بـ «بازدراء إنه مغرور، ضحك من نفسه وأقول... يبدو أن هذا الشخص ناجح، وليس معنى ذلك أن كل مغرور ناجح فهناك من يصيبه الغرور عن جهالة، صحيح أن العلماء وكبار القوم يبدو عليهم كثير من التواضع، ولكن ليس معنى ذلك أنهم لا يشعرون فى قرارة أنفسهم بأنهم يتفوقون وأنهم القادة، وعلى الآخرين أن يتبعوهم فكراً وعملاً، وتواضعهم قد ينشأ من أنهم يشعرون دائماً بأن ما تحقق لا يعتبر وصولاً إلى العلم الكامل أو السيطرة الكبرى، فمازالت الطبيعة والكون مغلقين أمامهم فى كثير من النواحي الحاسمة.

وحين سأل مخترع الفونوغراف عن اختراعه قال فى تواضع إننى لم أخترع أو أخلق الفونوغراف فقد كان موجوداً من قبل، إذ أن عناصره قد خلقها الله ، وكانت مهمتى فقط هى تجميع تلك الأجزاء، ولكن لو سألنا التاريخ أو سألنا من عاصر الناس، لقالوا لنا أن عمله بصبر وجهد فى سبيل التفوق كان يوحى من غروره المختفى.

والطالب المجد الذى يسعى إلى المركز الأول، والطبيب الذى يريد أن يتصدر أهل مهنته، والمهندس والمالى والنسبة العظمى من الناس يعملون دون كلل لإرضاء غرورهم أولاً، ولهذا لا يجب

على أى إنسان أو أى مجتمع أو أى دولة أن تحارب غرور الإنسان، حتى لا تقتل روح التفوق والإبداع والإنتاج لما فيه خير الشخص وخير المجتمع، بل على العكس يجب تركيز هذا الشعور ودفعه دائماً إلى الأمام وعلى القيادات أن تدرس دائماً السبيل إلى ذلك.

غير أن الغرور ككل شيء فى الحياة له إلى جانب جوانبه الإيجابية جوانبه السلبية فكيف يوازن الإنسان بين الأمرين وكيف يحدد موقفه ونقطة توازنه منها؟ إننا نرى أن الغرور كثيراً ما يؤدى إلى إيجاد عداوات، فنجاح إنسان ما معناه وصوله إلى نتائج أفضل من النتائج التى حققها غيره، فحين يصل الطالب إلى مرتبة أول الدرجة فمعنى ذلك أنه تخطى زملاءه فى الدرجة، حتى لو كانوا جميعاً فى مرتبة حسنة، وحين يتخلفون عنه يبدأ شعور من الضيق يتولد لديهم وإحساس ما بأن غرورهم قد جرح، إذ أن مقياس النجاح فى النسبة العظمى من الأمور مقرون بوضع الآخرين، ويبدأ ذلك الشعور يتحول مع الزمن إلى عداوة قد تصيب الإنسان المتفوق بأضرار أكبر من النجاح الذى وصل إليه.

ولقد مرت بى تجربة يحسن بى أن أسردها لك أيها القارئ، العزيز حتى يتضح الطريق: جاضى فى يوم من الأيام صديق عزيز علىّ وهو من القوم النابهين، وقال لى فى ضيق، إننى كما تعلم أعمل فى عملى بجد واجتهاد ودراسة عميقة حتى وصلت إلى مركز الصدارة، وأنا أحترم زملائى فى العمل وأعطيتهم حقوقهم كاملة، وإنى وإن كنت أعتبر أن عملى ناجح إلا أننى أشعر بأن بعضاً من مساعدى المباشرين لا يكون لى الإخلاص، بل يعملون أحياناً لإحراجى وإظهار نقط الضعف فى العمل وهى لا تقاس بنقط النجاح. وأنا أيضاً كما تعلم لى نشاط هام فى الخدمة العامة، واعتقد أننى ناجح فيه حتى وصلت إلى مركز الصدارة فى الجمعيات والأندية التى أنا عضو فيها، وهنا أيضاً أجد منقصات أحياناً من أقرب الناس إلىّ، والذين يتعاملون مباشرة معى، ويعلمون مدى حرصى على العمل ونجاحه، وقدّر المجهود الذى أبذله لنجاح ذلك العمل العام، حتى أننى كثيراً ما أتساءل كيف أتصرف، هل أغير طريقى فى المعاملة فاستعمل الشدة، هل أتقوّم وأترك مجالات العمل التى أجد فيها منقصات؟.. فقلت له بعد تفكير بسيط: «صديقى كيف تقيس النجاح»، فنظر إلىّ فى تعجب وكأنه يقول لىّ ليست هذه هى المشكلة، وأبطأ فى الرد فأعادت القول: «كيف يقيس المجتمع النجاح، مثلاً فى رفع الأثقال فى البطولات الدولية كيف يقاس رافع الأثقال؟».. فرد قائلاً طبعاً إذا رفع أكبر وزن خلال البطولة، فقلت فوراً: ليس معنى ذلك أنه رفع قدراً من الوزن أكثر من منافسيه فى البطولة؟.. فقال: نعم. فقلت له: هنا مركز المشكلة ومن هنا حلها، إن الفائز الأول وربما الثانى والثالث يتلقى الميداليات والتكريم ويتركز عليه وسائل الإعلام ويصبح قبلة الناس دون غيره من المتنافسين، إنه بهذا أرضى غروره الذى هو حق كامل له ولا غبار عليه،

ولكن هل ارضى بهذه النتيجة غرور الآخرين، كلا بل على العكس فهو قد جرح ذلك الغرور فى أعماقهم، فإذا كان المتنافسون يعيشون معه فى محيط واحد فسيبدأ ذلك الشعور المعادى فى التولد لديهم حتى يأخذ صورة حادة وضارة، ثم واصلت الحديث قائلاً: «فإذا طبقنا هذا المبدأ على حالتك لوجدنا أنك جرحت غرور معاونيك بنجاحك الكبير الذى تركز عليك، وعلاج ذلك الأمر فى اعتقادى بسيط، فكل ما هو مطلوب منك أن تعكس جزءاً من نجاحك على معاونيك، وأن تشعرهم دائماً أن أى تكريم يصيبك نتيجة نجاحك، ما هو إلا تقدير للمجموعة التى تعمل معك، وكل ما فى الأمر أنها ممثلة فى شخصك، إننى أدعوك إلى أن تصرف عنك الأفكار السلبية، وأن تزيد من عملك وتحقق أحسن النتائج، فهذا فيه إرضاء لغرورك الشخصى وهو عامل هام فى تطوير المجتمع الذى تعيش فيه وتتقاسم خبراته، شئ واحد مطلوب منك هو أن تركز بعض الأضواء التى تعتقد أنها من حقل على معاونيك وسترى صورة أخرى منهم.

وتجربة أخرى مررت بها وتعطى صورة أيضاً لما أقول، فقد عدت يوماً من رحلة للخارج وجاءتحتى أحد المسؤولين معى فى العمل وجلس معى بعد التحية، ثم جاء ساع بعد ذلك للتحية فقامت له مسلماً وانصرف، فقال لى المساعد: «لماذا قمت للسلام على الساعى، ألا تعتقد أن مثل هذا التصرف قد يجعل الساعى أقل تقديرًا لإدارته؟»... فقلت له إن لهذا الساعى كما لكل انسان كرامته وواجبى أن أحافظ له عليها حتى يكون بينى وبينه تقدير واحترام متبادل، وقد سبق لى أن جريت هذا التصرف وأثمر خير الثمرات، فقد استدعاني يوماً ما أحد وكلاء الوزارات لاجرد سؤالى عن وضع السعاة فى الشركة التى أديرها. فسلطته، ولم السؤال فقال لى: إنه زاره أحد سعاة شركتنا وكان مختلفاً عن سعاة الشركات الأخرى، فقد كان مصمماً على إنهاء عمله بسرعة ولما قال له: لماذا لا ينتظر مثل باقى السعاة؟ قال له: قد يعتقد السعاة الآخرون أنهم مجرد سعاة، أما انا فإننى أشعر بأننى أملك الشركة التى أعمل فيها ولهذا يهمنى سرعة إنهاء أعمالها.

تلك وغيرها من التجارب دلتنى واقتعتنى بأن غرور الإنسان، ولك أن تسمية باى تسمية تريد فقد تطلق عليه كرامة الإنسان، أو احترامه لنفسه أو غيره من الأسماء. عامل رئيسى فى تكوين البشر، ويجب وضعه موضع حفظاً لتوازنه واتزان تصرفاته.

وينظر الناس إلى من يمدح نفسه نظرة غريبة، وقد مرت بى تجربة طريفة أرى سردها: فى حفل عام بمناسبة عمل كان لى فيه أثر كبير طلب منى أن ألقى كلمة، فبدأت بشكر أولئك الذين ساهموا فى نجاح ذلك العمل ثم استطرأت قائلاً: «وأشكر نفسى على ما حققته من نتائج» فضحك المستمعون، ويعد الحديث جانبى أحد الحاضرين ولم أكن أعرفه وقال لى: « هذه أول مرة أسمع إنساناً يشكر نفسه .. ولكن هذا الشكر كان له وقع طيب جداً لدى السامعين».

وانت أيها القارئ العزيز كي ترفع من مستوى توازنك أو تحسن نقطة توازنك عليك ألا تقتل الغرور في نفسك بل عليك تميته، فقط عليك أن تدرك أنه كما أن لديك الغرور النفسى فكذلك للآخرين غرورهم النفسى عليك إذا أردت أن تصل إلى التوازن السليم أن تحتزم غرورهم وأن توازن دائماً بين غرورك وغرورهم حتى تستقيم لك الحال .

المشاعر ونقطة التوازن :

هل من مقياس للمشاعر؟

هناك مقياس لطول الإنسان وهناك مقياس لضغط الدم وهناك مقياس لحرارة الجسم والجو وهناك مقياس للوزن.. فهل من مقياس للمشاعر؟

أن المشاعر من أهم المؤثرات على حياة الإنسان وتصرفاته والحب يدفعه للمشاركة والعطاء ويخفف من الضغوط على الأعصاب وعلى ضغط الدم وما ينبع عنه من أزمات وهو دافع للبناء والتحسين والتطوير.. فكيف نقيس الحب تمهيداً للرفع من مستواه؟

إن الحقد والبغضاء لهما تأثيراً سلبياً على الجسم البشرى فمنها تنشأ الأمراض العضوية التى تصيب الشرايين والمخ وكافة أعضاء الجسم.. فكيف نقيس تلك المشاعر حتى لا تخرج عن الحدود المسموح بها لإيذاء الجسم.

أن الشعور بالظلم يدفع الإنسان إلى الانتقام الذى قد يصعب السيطرة عليه وأماننا الأمثلة الكثيرة للحد الخطير الذى قد يصل إليه.. فكيف السبيل إلى قياس ذلك الشعور لمعرفة نقطة الخطورة للابتعاد عنها.

وإذا أمكن للعلماء من إيجاد مقياس للمشاعر فسيسهل ذلك من تحويل مسارات المشاعر إلى نية الخير.

وتحضرني قصة سيدة أمريكية كانت تذهب إلى الكنيسة بانتظام ثم إنقطعت وأرسلت خطاباً لقسيس الكنيسة تشرح شعورها الجارف بعدم التقدير من زوجها وأولادها رغم أنها تعمل كل يوم تقريباً في خدمتهم وتوفير الحياة السعيدة لهم وبلغ الحد أنها بدأت تفكر في أن تهرب من بيتها أو تنتحر .. فرد عليها القسيس قائلاً - حين تدخلين المطبخ ثانية فامطبخى بعصارة المحبة.. وأفيديني بالنتيجة .

وحين دخلت المطبخ فى اليوم التالى.. بدأت تفكر فى رسالة القسيس.. هل هى تكره زوجها وأولادها؟.. قطعاً لا - إذا فما هى المشكلة؟

وبدأت تطبخ وتفكر فى رسالة القسيس... وفى المساء حضر الزوج والاولاد فوجدوا الاكل له طعم جيد .. فتسائلوا هل تمت مساعدة من زائر أو زائرة؟

وكتبت السيدة/ للقسيس... مازلت اعمل كل اليوم تقريباً لزوجى وأولادى ولم يعد لى شكوى. إن مشاعر الحب قد تغلبت على الشعور بالجمود وعدم التقدير وانتهت المشكلة وهناك كثير من الأديان والعقائد تنص على التسامح والمغفرة ونسيان الإساءة وبذلك تحمى الجسم من النتائج المدمرة.

واننى لادعو العلماء للاشتراك معى فى البحث عن مقياس للمشاعر.

وأغلب الحاضرين والمتكلمين يبدأون حديثهم بنكتة تتصل من قريب أو من بعيد بالموضوع كما يتصور الكثيرون أيضاً أن المحبة لا مكان لها فى نظم الإدارة ولكننى عاصرت كثيراً من الحالات وكان ذلك أيضاً سياسى فى العمل . أن اصل المحبة هى السبيل إلى العمل الجماعى - الذى نفتقده فى مصر - وكنت أقوم بذلك بشعور عميق وليس بالتصنع فكان هناك نظام الأسرة المترابطة المتقاربة مع اجتماعات دورية على حفل بسيط وكان هناك نظام الرعاية الشاملة للمعاملين عن طريق قسم العلاقات العامة، وكان هناك المعاملة الحانية فإذا أخطأ أحد الموظفين فالمواجهة تاتى فى لقاء ثنائى يسبقه سؤال، هل تعتقد بأن بيننا محبة واحترام فحين يجيب بالإيجاب فيشرح له القصور المستول عنه وتفسيره فإذا فشل فى الإقناع وقعت العقوبة وهو مقتنع بها وعن وقعها.

إن الزوجة إذا أحببت عائلتها فسينعكس ذلك على طعم الغذاء الذى تقدمه لهم وإذا أراد الرئيس أن يكون مقنعاً لمعاونيه فعليه أن يظهر لهم بوضوح أن الرئيس ما هو إلا حلقة فى عجلة حلقاتها تشمل جميع العاملين.

الجزء الثالث

كيف يحافظ الإنسان على نقطة توازنه

تكلمنا فى الجزء الأول عن نقطة التوازن ما هى وكيف نعرفها، وتكلمنا فى الجزء الثانى عن كيف نحسن ونرفع من نقطة التوازن فى حدود المقومات الإنسانية للفرد.

والآن وقد عرفنا كل الذى ذكرناه واستنتجنا وأضفنا إليه، فلنسال كيف نحافظ بصورة منتظمة ومستمرة على نقطة التوازن. إذا كان ما يلزمنا من الغذاء التوازن ٢٥٠٠ سعر حرارى يومياً فكيف ننسى أنفسنا ونتناول ما قدره ٣٥٠٠ سعر حرارى فتتلف بعض أجزاء من الجسم وتعطل حركته، وإذا كنا لا نستطيع أن نرفع أكثر من خمسين كيلوجراماً فكيف ننزل إلى رفع سبعين كيلوجراماً فنصاب بعمالة.

العادة ونقطة التوازن،

إن الإنسان عبد للعادة وهو مرتبط بها سعيد فى العيش معها، فمن تعود على الرف فسيجد صعوبة فى الانتقال إلى المدينة، ولكنه بعد أن يعيش فى المدينة فترة طويلة ويتعود عليها، يصعب عليه أن يعيش فى الريف، فعلى الإنسان إذا أراد أن يحافظ على شىء فليجعل منه عادة، فإذا عودت نفسك على الصلاة فى مواعيدها فسيصبح الأمر سهلاً ميسراً بل مرغوباً أن تقوم بالصلاة فى ميعادها. وإذا عودت معدتك على كمية من الطعام تحملها فسيصبح المزيد من الأكل شيئاً غير وارد، وإذا عودت نفسك على رياضة الصباح فستجد نفسك منطلقاً فيها برغبة ورضاء كل ما فى الأمر أن تتحمل الفترة الأولى حتى تتكون العادة.

وفى كتاب «روح الجماهير» للفيلسوف الفرنسى جوستاف لوبون نجده يشرح حكم العادة فيقول إن أحد تلاميذه كان ضابطاً فى الجيش الفرنسى، وتقدم إليه يوماً ما العسكى النوباتجى قائلاً بأن زميلاً له قد تعاطى الخمر حتى ثمل، وبدأ يطلق النار شمالاً ويميناً، وسأل عن كيفية التصرف معه، فصحبته الضابط إلى مكان قريب من العسكى الثمل ولكن لا يستطيع رؤيته منه، وأعطاه أمراً بالانتباه، فتحرك العسكى الثمل حركة آلية منفذاً أمر الانتباه، فتقدم إليه الضابط وسحب سلاحه، إن تحرك العسكى الثمل تم بحكم العادة التى تعلمها فى الجيش.

ونظام الجيوش كله مبنى على فكرة العادة، فحين يتقدم الجندى إلى المعركة وربما إلى الموت فهو بحكم العادة التى يصاحبها الاقتناع بالهدف، ولهذا فنحن نجد العسكربين يعيشون حتى فى

حياتهم العادية في ظل نظام دقيق يصعب عليهم تغييره حتى بعد أن يخرجوا إلى الحياة المدنية، وعلى ذلك فكل التدريبات الأولية للعسكريين مقصود بها تكوين العادة أو ما يسمونه باللغة العسكرية الضبط والربط.

ولقد ثبتت العقائد التي لديها عادات وحركات ثابتة، وانثرت تلك التي لم تستند إلى دعائم من العادات.

والعادات منها الحسن ومنها الضار، فعادة التدخين مثلاً عادة ضارة فيستحسن القضاء عليها، وإن يتم القضاء عليها إلا بإحلال عادة محلها تكون خيراً منها، والذين قد ادمنوا القمار مثلاً سيكون من الصعب عليهم جداً أن يبتعدوا عنه إلا ببديل يأخذ شكل العادة، كلعب رياضة مثلاً فيها طابع المنافسة وربما الحظ أيضاً.

والعادات منها الشخصي ومنها الجماعي، فالفرد قد يتقيد بعادات خاصة به وحده، والشعوب قد تكون لها عادات مشتركة بين أفرادها، وكى نخرج الفرد عن عادات ضارة لا بد من دراسة شاملة لشخصيته ومقومات العادة التي تحكمته فيه، وهناك الدراسات الروحية الصرفة والدراسات العلمية، والتاريخ ملئ بالدراسات الروحية التي تخرج الإنسان من محيط معين إلى محيط غيره، وقد عانت المجتمعات المتقدمة كالمجتمع الأمريكي إلى تلك الدراسات القديمة، مثل اليوجا والتصوف وجعلت منها سبيلاً لحياة مختلفة، وسيدش المتابع من الأعداد الضخمة من المجتمع الأمريكي الذين يتبعون نظام اليوجا، ونظام الـ Meditation مما غير كثيراً من طرق الحياة والتغذية والموسيقى، فالمتبع للموسيقى الأمريكية والأوربية الحديثة سيجد أثراً كبيراً للموسيقى الهندية وموسيقى الشرق الأقصى نتيجة لذلك .

الثقة بالنفس ونقطة التوازن.

اليد المهترزة لا تحسن التصوير، والقدم المترددة لا توصل إلى نقطة الوصول. وإن تثبت اليد أو تقف القدم على دعائم قوية إلا إذا كان الإنسان واثقاً من نفسه ومن حكمه ومن خطوته، فالثقة بالنفس أساس جوهري لتحقيق الهدف، والهدف في حالتنا هذه هو الحفاظ على نقطة التوازن بعد تصنيها.

والسؤال الآن كيف يستطيع صاحب اليد المهترزة أن يخلق الثقة في نفسه ويدفع عنها عامل التردد .

وبشكل آخر ما الذى يمنع الإنسان من اتخاذ القرار والإقدام على تنفيذه.. وأعلى أورد تجربة شخصية للتوضيح.

فى فترة من فترات حياتى كان على اتخاذ قرار عنيف هو إبعاد أحد المعاونين الرئيسيين لخروجه عن القواعد السليمة فى العمل بطريقة تهدم كل قواعد الثقة بين الشركة والعاملين فيها وأمضيت فترة تردد متعبة، فالإبقاء على الشخص فى العمل فيه ضرر بالغ، وإخراجه فيه أيضاً ارتباك كبير للعمل، وأمضيت أياماً كثيرة أكتب مسودة القرار وأعود فأقطعها وأنا فى حيرة من أمرى وأخيراً جلست إلى نفسى يوماً وأحضرت ورقة وقلماً ووضعت لنفسى الأسئلة التالية.

هل أنا قادر وواثق من نفسى فى إمكانية اتخاذ القرار؟ ما هى النتائج المترتبة على اتخاذه وما مضاعفات تنفيذه؟ من هو البديل الذى سيقوم بعمله؟ ما هو أنسب يوم لاتخاذ القرار؟ ما هى أحسن طريقة لإصدار القرار؟

وبدأت أعالج كل سؤال على حدة، هل أثق فى قدرتى على إصدار القرار؟.. وعدت بالذاكرة إلى الوراء، فوجدت أننى سبق أن اتخذت قرارات شبيهة بهذا القرار، وإن كانت أخف منه ونجحت، كما استعرضت بعض الظروف المشابهة لمسئولين آخرين اتخذوا قرارات مشابهة ونجحت.. فبدأت ثقتى تتقوى .

وما هى النتائج المترتبة على اتخاذه؟.. سيختل العمل لفترة فى النشاط المسئول عنه، فبدأت أدرس كيف يعالج ذلك الاختلال، وخرجت بأراء واحتفظت بها لنفسى، وما مضاعفات اتخاذ ذلك القرار؟.. إن هذا الشخص له دائرة كبيرة من الأتارب والمعارف ممن تربطنى بهم صلات قوية، وقد يؤدى عدم فهم قرارى إلى جفوة بينى وبينهم وأضرار كثيرة أخرى، إذأ فلا بد من التمهيد للقرار قبل اتخاذه حتى يكون مفهوماً ومقبولاً.

وبدأت أستعرض من يقوم بعمله ولو كان أقل كفاءة منه إلى أن توصلت إلى حل وإن كان ليس بالحل الكامل.

وبدأت أدرس والثقة تتزايد فى نفسى، ما هو أنسب يوم لإصدار القرار؟

وحديثه بعد فترة حتى أستوفى التمهيد الكافى.

وبدأت بعد ذلك أدرس الصورة التى يصدر بها القرار ووجدت الصورة المناسبة.

والآن بماذا نخرج من هذه التجربة نحو تنمية الثقة بالنفس وبلغاً للتصرف ، وأول شىء نلاحظه أن النجاح دافع للثقة، فإذا نجحنا فى عمل فلنجعله واضحاً أمامنا فى جميع الأوقات

فذلك ينمى الثقة، وإقْد سمعت حديثاً إذاعياً لصديق مشهور - حين سؤاله - بماذا يفسر نجاحه غير العادي؟.. فقال: السبب هو النجاح ويقصد بذلك نجاحه فى العمل الصغير الذى بدأه فى أول حياته إذ أعطاه الثقة ليقوم بالعمل الكبير الذى قام به بعد ذلك.

فتذكر دائماً أيها القارئ، أى عمل ناجح قمت به وضعه فى إطار أمامك كل الوقت، وقد يتمثل ذلك العمل فى أى شىء، فقد يكون فى زواج ناجح فتضع صورة زوجتك، وقد يكون فى عمارة بنيتها تضع صورة العمارة أمامك، وقد يكون فى بيت جميل تعيش فيه فضع صورة ذلك البيت، وقد يكون فى صورة أرقام عمل فضع لوحة بتلك الإحصاءات، وأبعد عن نظرك صورة الفشل، فإذا فشلت فى عمل فلا تضعه فى إطار أمام عينيك بل حاول أن تفلسف ذلك الفشل، والسبيل كثيرة فقد تأخذه على أنه دراسة، أو علامة فى طريق النجاح أو تحدياً يدفع إلى النجاح.

وتذكر دائماً أن العلامة التى يضعها المجتمع على صدورنا هى نفسها العلامة التى نضعها نحن. فإذا وضعنا على وجوهنا علامة الثقة فسيثق بنا من ينظر إلينا، وتذكر أنه كثيراً ما لا تلتزم اللغة لشرح ما فى نفسك، طالما أنه ظاهر على وجهك، ولتنظر إلى المحبين لتفهم ما أقول.

والدرس الثانى الذى نخرج به من التجربة، هو أن الدراسة عامل أساسى فى بث الثقة فى النفس، فجهل الإنسان يدفعه إلى التردد، فهو لا يرى نتيجة تصرفه، فيحجم حين يكون الطريق مفتوحاً للسير إلى الأمام، ودراسة المواضيع يجب أن تكون على أسس علمية، فيجب أولاً أن تحدد الهدف من الدراسة، إذ أن عدم تحديد الهدف بشكل دقيق قد يخرج بالدراسة عن المقصود، ثم توضع حدود واضحة للمشكلة فوضع الحدود يجعل بالنتائج ثم تقسم المشكلة إلى أجزاء، لكل وحدة دراسة مستقلة حتى لا تختلط الأمور، ثم تجمع الدراسات فى شكل نتائج يصبح بعدها أخذ القرار بالتحسُّن السهولة.

والدرس الثالث الذى تأخذه أن النجاح معد، والفشل معد كالمرض، فإذا اختلط الإنسان بالنجاحيين واستنار بتجاربيهم سار هو أيضاً فى طريق النجاح، والصحة عامل مؤثر فى تكوين الشخصية فإذا كانت ظروف إنسان تقتضى منه البقاء مدداً طويلة مع الأطفال فسينعكس ذلك على كثير من تصرفاته، وإذا صاحب الأبناء فستمسحه مسحة من الأدب... إلخ.

فاجعل أيها القارئ، صحتك من النجاحيين فتتج، ولا تحاول أن تحيط نفسك بالفاشلين كي تظهر عليهم بنجاحك، فإن يمضى وقت طويل حتى تكون فاشلاً مثلهم.

الصورة المستقرة ونقطة التوازن:

من خلال مشاهداتى وتجاربى وأطلاعاتى لاحظت شيئاً هاماً، وهو أن الإنسان أو الشيء أو المنظر الطبيعي ذا الطابع الخاص الذى يفرقه عن غيره، له رونق وله مركز خاص ومحل تقدير عام.

كنت فى صفرى أشاهد سيدة متزوجة من رجل معروف ولم يكن يذكر اسمها إلا لصفتها زوجة ذلك الكبير، ولكنى كنت لاحظ وجودها متميزة عن غيرها فى الحفلات العامة، ولم تكن من الجميلات وكنت أتساءل ما هو المميز فيها، ومرت الأيام والسنون وكبرت هذه السيدة، ومات زوجها وورثت عنه عمله ونجحت فيه واستمرت مميزة فى المجتمعات العامة، وتسلطت يوماً ماذا يميزها، شيء واحد لاحظته أن تلك السيدة لم تغير تسريحة شعرها أو طريقة حديثها أو مشيتها، إن لها طابعاً متميزاً، ونحن إذ نظرنا حولنا وأخذنا أمثلة من الناس فسنجد سيدة يوماً شعرها أحمر ويوماً شعرها أصفر ويوماً شعرها بنى وهكذا فإذا سألنا أنفسنا عن رأينا فى مثل هذه السيدة فأغلب الظن أنه لن يكون رأياً مناسباً لها، وكذلك فى الرجال نجد بعضهم متغير الصورة بين يوم وآخر مما يعكس صورة غير طيبة عنهم فى نفوسنا.

وإذا سكننا فى منزل جديد فسنجد صعوبة فى إيجاد الموقع المناسب لكل قطعة فى المنزل ولكن حين يستقر المسكن على شكل ما يصبح ذلك المسكن وحدة متكاملة لها طابعها وشخصيتها المستقرة، فإذا تغيرت صورة المسكن فى فترات مختلفة فلن يكون ذلك هو مسكن فلان الذى نعرفه ويمكن أن نسميه أى شيء آخر كعرض اللآلئ أو مخزن للأدوات المنزلية.

والكثير منا يتكلمون لغة أجنبية وقد يتقنونها إتقاناً بالغاً، ولكن ما لم يكونوا قد تربوا منذ نشأتهم فى وسط اللغة الأجنبية فلن تكون لغتهم أبداً صورة أصلية من لغة أهلها، وقد يحاول البعض أن ينطق اللغة وكأنه واحد من أهلها، فهل شعرت أيها القارئ نحو مثل ذلك المتكلم بالراحة والإطمئنان؟

ونفس الأمر فى العيشة ، فنحن نرى بعض المصريين أو العرب يحاولون أن يتمثلوا بطريقة معيشة أجنبية، فهل يترك مثل هؤلاء أيضاً نفس شعور الراحة والإطمئنان أم لا؟.. وأعتقد أن الرد واضح، فإنهم يفقدون الطابع العريق أو المصرى ولم يكتسبوا الطابع الآخر راسخين حياة غير طبيعية معلقة فى الهواء، إننا نحن العرب وخصوصاً المصريين لدينا تاريخ مشرق عريض ولدينا حاضر - رغم ما يكتنفه من مصاعب ونقائص - أفضل بكثير من دول كثيرة فى العالم: إن لدينا

السماحة، والعاطفة والبسمة والكرم وكلها لو أحيطت بطابع من النظام واكتست بهيكل التنظيم لأصبحت الحياة الإنسانية المتوازنة المثلى، ولقد خبرت ذلك خلال رحلاتي الكثيرة حول العالم، إذ رايت بلاداً بلغت من التقدم المادى أبعده ومن الغنى المالى أشده، ولكنها مازالت تحبو فى الغنى النفسى وهم يعيدون لينهلوا من منبع الشرق لتستقر النفس المضطربة ولتهدأ الروح المعذبة، كما رايت بلاداً ما زالت تعيش فى أوام وترهات فلا هى بلغت الاستقرار النفسى ولا التقدم المادى.

والصورة المستقرة لها مفهوم فى كثير من نواحى الحياة، ففى الإعلان مثلاً يعلم كل من درس الطريقة الحديثة للإعلان أن من الأهداف الرئيسية للإعلان إيجاد صورة مستقرة فى أذهان الجمهور عن المنتج المعلن عنه، ومن المعلوم أن الصورة السارة المبهجة أكثر استقراراً فى ذهن من الصورة القاتمة المحزنة، فإذا أراد الإنسان أن تستقر صورته الطيبة فى أذهان الناس فليجعلها صورة زاهية مفرحة، وليعلم أن الإنسان لا يرتبط بكلمات وجمل مثلاً يرتبط بصورة ومظهر، فالعقل دائماً يحول الكلمة إلى صورة.

وفى دراسات فن البيع هناك امر أصبح معروفاً لرجال البيع، وهو انه إذا أردت أن توسع من نطاق مبيعاتك فلا تبع الشيء كما هو، بل بيعه مع صورته المستقبلية، فإذا كنت من سماسرة بيع الأراضى فلا تعرض قطعة الأرض على عميلك كما رايتها وكما هى مشروحة بل عرضها فى الصورة المثمرة المنتجة التى يمكن أن تتحول إليها كمشروع عمارة بجوانبها الاستثمارية أو أرض زراعية ممكن تحويلها إلى حديقة فتعطى المنظر والريح المادى، وإذا كنت ممن يبيعون الملابس فلا تبع للسيدة المشتري الثوب كما هو معلق، بل بيع لها معه المناسبة المفرحة التى يمكن أن يظهرها فيه كأجمل ما تكون، فإذا كانت صغيرة فصور لها حفل الخطوبة وهى تلبس الثوب الذى يجعلها قبلة الأنظار.

وإذا كنت تعرض إمكانياتك فى سوق العمل، فلا تقصر وصفك لنفسك على ما أنت فيه الآن بل أضف على نفسك صورتك المستقبلية، وتحضرنى بهذه المناسبة قصة واقعية مضمونها أن أحد الأشخاص الذين يتلعثمون فى كلامهم أراد أن يعمل مندوباً للمبيعات لشركة. فسأله المدير المختص ما الذى يجعله يرى نفسه صالحاً لهذه الوظيفة رغم تلعثمه فكان رده، إننى أحب الناس وأستطيع التجاوب معهم وهذا أساس فى فن البيع أما التلعثم فهذا هو مظهرى الحالى أمامك، أما فى المستقبل وحين أندمج فى الوظيفة فسأطور التطور الذى يجعلنى مقبولاً لدى العملاء، فكان هذا الحديث سبباً لحصوله على الوظيفة تحت التجربة ومن الغريب أنه نجح فيها.

واقدر دعت ظروفى الشخصية أن أغير مكان عملى فى عدة مدن مع زوجتى ، ولكن كل من كان يدخل منزلنا فى أى من تلك المدن يقولون إنه طابعنا .

والعمل المستقر على صورة تنسج رقعة سمعته ومكانته ، وتصرف بعض الشركات الكبرى ثروات ضخمة على الحفاظ على اسم تجارى مستقر وشكل موحد تقريبا لعبواتهم وطابع مميز لمنتجاتهم، وإذا اقتضى الأمر تغييراً جوهرياً فى الصورة، فممكن أن يتم ذلك تحت اسم جديد حتى لا تختلط الصورة أمام المستهلك.

وخلاصة ما ذكرناه أن الصورة المستقرة تحافظ للإنسان على نقطة توازنه، فحاول أيها القارئ العزيز أن يكون لك طابعك المميز وصورتك المستقرة فى أذهان الناس فيساعدك ذلك على الاحتفاظ بنقطة التوازن المرجوة.

الحماس ونقطة التوازن:

كى يحافظ الإنسان على ما وصل إليه من نقط توازن نفسى ومهنى ومادى متطورة فلا بد أن يكون مقتنعاً بهذا الوضع ومتحمساً للإبقاء عليه، فالحماس عامل جوهري للاحتفاظ بالنتائج.

والحماس ليس مجرد ظاهرة عرضية بل له أصوله ودراساته ومقوماته، فإدخال الحماس فى نفس أى إنسان يقتضى ظروفأ معينة وبرنامجأً عمليأً مدروسأً، ويمكننى أن أروى تجربتى الشخصية التى توضح ما أقول.

لقد ولدت ونشأت فى مدينة بورسعيد، يوم أن كانت تلك المدينة شبه أجنبية عن مصر، فالسكان خليط من يونانيين وإيطاليين وفرنسيين وإنجليز مع مصريين طبعأً ، والأحياء مسماة بأسماء الجاليات، والشوارع أغلبها بأسماء أجنبية، والمحلات العامة والخاصة متنوعة الجنسيات، وكل شئ بعيد عن الطابع المصرى، ونفس الأمر كان مطبقأً على الأندية الرياضية، فكل جالية لها ناديتها الناجح المتطور، وجميع المصريين الساكنين ببورسعيد لهم ناد واحد يضم لعبة واحدة، فاجتمعنا مجموعة من الشباب وتناقشنا فى وضعنا المهيى وسط الأجانب، وبدأنا ندرس إنشاء ناد ثان يتفق على الأندية الأجنبية ولم يكن لدينا مال أو سلطة أو رصيد كبير من الخبرة، ولكن كان لدينا شئ واحد، حماس لمقابلة التحدى الأجنبى فى بورسعيد.

وقررنا أن نسير فى طريق إنشاء النادى وبدأنا ندرس كل عقبة كى نتخطاها، فكانت أول مشكلة، كيف نواجه السلطات يمثل هذا المشروع ونحن صغار السن؟.. إذا فلا بد من تواجد أحد الكبار معنا، وفعلأً توجهنا إلى والد أحد الزملاء فى المجموعة وطلبنا منه أن يرأس مجموعتنا

فضحك من تفأؤنا الزائد وسأل: ولكن كيف ستواجهون العقبات الضخمة التي تقف في سبيل مثل هذا العمل؟.. فقلنا له ببساطة أن خماسنا وتحدينا للمظهر الأجنبي في بورسعيد سيكون القوة الدافعة ، وإن نتأخر عن القيام بأي عمل في ذلك السبيل، فضحك ثانية ولكن ضحكه هذه المرة لم تكن ساخرة ولكن كانت مزيفة بأن يبدأ معنا تلك التجربة، وتقدمنا للسلطات ومنحتنا الأرض ثم واجهنا مشكلة المال، فعملنا سوراً من الخشب الذي نجمعه من الشوارع، وبدأنا في إصلاح الأرض بأنفسنا، وقسمنا أنفسنا أقساماً لنشرح فكرتنا لأثرياء بورسعيد المصريين، ونجحنا في جمع مبلغ متواضع أنشأنا به أول ملعب لكرة السلة وكونا أول فريق، واشتركنا بالدوري للمنطقة، ونزلنا أول مباراة ضد فريق أجنبي قوى فهزمتنا ٧٢ ضد ٢ وضحك منا الجمهور وكنا مادة للسخرية وخرجنا من الملعب ، ففكر بعضنا في الانسحاب النهائي من الدوري ومن لعب تلك اللعبة فجمعتهم وقتلت لهم إننا دخلنا هذه التجربة لتحدي المظهر الأجنبي لبورسعيد وإذا خرجنا الآن فلن نكون محل سخرية في الملعب فقط بل في كل أركان المدينة وسط المصريين، ودعوتهم إلى زيادة التدريب والدراسة وحددنا الهدف في العام التالي وكنا نفوز بتلك البطولة.

ونجح النادي في أغلب الألعاب التي أدخلناها فيه وفي حفلاته. وكان له طابع خاص على مستوى الدولة، فالخدمة فيه يقوم بها الأعضاء، وتبادل الرأي يتم على كل المستويات وتكون له رصيد ضخم مادي في البنك ومعنوي أبى على مستوى بورسعيد وعلى مستوى مصر ككل، وكان هناك شيء واحد وراء كل ذلك ، هو الحماس الدائم بين أعضاء النادي وجمهور بورسعيد نحو النادي.

والمعنى الكبير لتلك التجربة أن التحدي عامل رئيسي في إثارة الحماس والإبقاء عليه طيلة وجود التحدي، فعلى القيادات واجب دائم هو أن توجد مظهر التحدي المثير للحماس أمام المجتمع أفراداً وجماعات، وليس الأمر أمر تحد سياسي فقط بل هو شامل للتحدي الاقتصادي والاجتماعي والشخصي، وعلى كل من يدير عملاً أن يجعل تلك مادة أساسية في برنامجه كي يصل إلى التطوير المنشود، وحيداً لو كان هناك بقسم الشؤون العامة بكل مصلحة وبكل شركة قسم يختص بإثارة حماس العاملين.

والحماس يثار أيضاً بالدوافع النفسية، فقد يكون الإنسان منهزماً نفسياً، لا يعطى لشخصيته وضعها المناسب، وتدور كل أحاديثه على أنه الشخص الخائب الذي لا يصلح لعمل ما، وقد تكون هذه الصورة قد تراكمت في نفسه من تعليق لوالده أو لوالدته أو مدرسه أو أى شخصية لها تأثير على حياته، فإذا تعرض تركيز معاكس تطور بصورة لم تخطر على بال.

وفى كتاب «الحماس يصنع البديل» يقول المؤلف إنه كان يحاضر فى إحدى المدن وحين انتهى من محاضرتة تقدم إليه الكثيرون إما لتهنئته على المحاضرة أو التقدم بسؤال، ومن ضمنهم سيدة كانت تقدم رجلاً وتؤخر أخرى وخاطبتة فى حياء وتردد قائلة: « إننى أود الاستفسار عن موضوع كذا وإن كنت شخصية مقعورة وإست فى أهمية الآخرين» فطلب منها أن تبقى إلى أن ينصرف الآخرون لأن سؤالها يقتضى إجابة مطولة، وحين انصرف الآخرون نظر إليها قائلاً: « والآن أيتها السيدة النكرة - ما سؤالك؟.. فنظرت إليه فى حزن وتعجب - إذ كيف يلقبها بالسيدة النكرة - وحين لاحظ ذلك ، استطرد قائلاً: « هذا ليس تعبيرى ولكنه تعبيرك وإن كنت قد وضعت فى قالب مباشر» واستكمل حديثه: «ليس لديك يدان ورجلان كالآخرين وعقل وهبك الله إياه، أأست واحدة من رعايا الإله؟.. واستمر يخاطبها إلى أن دخل الاطمئنان والثقة فى نفسها .

ومرت الأيام والسنوات وراها فى مناسبة أخرى ولم يعرفها، فقد كان الشكل واحداً ولكن التصرفات مختلفة تماماً، فحديثها شيق مقنع وحركاتها واثقة ، وكل ما فيها يقول: «لقد أصبحت واثقة من نفسى فى كل ما أفعل ، لقد أصبحت إنسانة أخرى. والصورة الحية للحماس كما يراها كل مشاهد لمباريات كرة القدم، صورة المعلق وهو يصف دخول الكرة للمرمى، فهناك من أصبح علماً من أعلام التعليق لأنه يندمج كلية فى حماسه ، وهناك المعلق الذى يصف وكأنه أمر عادى لا يثير الإنتباه، فيكون هو أيضاً شخصاً عادياً لا يثير الإنتباه.

والحب بكل صورة مثير للحماس، فحب الأسرة يثير حماس الأب والأم للحفاظ عليها وحب الإنسان للخضرة يثير فيه الرغبة فى الحفاظ عليها وتنميتها وتتضح هذه الظاهرة جيداً فى الجمعيات المتخصصة، وفى أعضائها، ولقد حدث فى فترة من فترات حياتى أن عشنا بمنزل به حديقة، وفى أول الأمر كانت زوجتى هى المتولية أمر الحديقة إذ كانت عضواً فى جمعية الحديقة بتلك المدينة وكانت تشعر بحب كامل نحو أشجار الحديقة وزهورها. وكنت فى كثير من الأحيان أسخر من تصرفها هذا، ولكن بعد فترة من ملاحظتها عن الحديقة وأشجارها بدأت أمعن النظر شيئاً فشيئاً ، فبدأت الصورة تتضح أمامى، إن كل شجرة وكل زهرة فى الحديقة تمثل كائناً حياً ابديته يد الله ، وبدأت بدورى أشعر بجوانب الجمال اللانهائى، ويعد أن كنت أرفض خدمة الحديقة أو أقوم بذلك على مضض، بدأت أهتم ، وحين كانت زوجتى تسافر لزيارة أهلها كنت أمضى فترات طويلة فى خيمة الحديقة وأنا راض سعيد، وأصبحت بعد فترة وجيزة متحمساً لجمعية الحديقة وأشجع زوجتى على زيادة الإهتمام إلى أن أصبحت رئيسة لتلك الجمعية وداعية من دعاة الخضرة والزهور فى المجتمع الذى نعيش فيه.

والخلاصة أن حماسى للحقيقة والخضرة والزهور لم يتم ويقو إلا بعد أن أحببت الزرع بكافة صوره وتحمست له وكان الحب هو طريق الحماس.

والحماس بدون هدف واضع خير هو أشبه شيء بالحركة الهستيرية التى قد تثير الضحك وقد تثير التعجب ولكنها لن تثير الإعجاب أو التقدير.

ومن الأقوال التى أعجبتنى حديث زوجة أحد رؤساء وزارات انجلترا لزوجها وهى على فراش الموت، إذ قالت له: «أزرع فى عقول الأولاد شيئاً من الشاعرية وشيئاً من الحماس حتى يكون لحياتهم معنى وطعم».

والملايس والوانها عامل من عوامل اثارة الحماس فى الإنسان، راقب ذلك أيها القارئ العزيز وسترى أنك فى يوم من الأيام أكثر تحمسا لعملك ولهوايتك من يوم آخر، وراقب ارتباط ذلك بما تلبس من ملابس، وكقاعدة عامة: الملايس القاتمة تجعل من الإنسان فى كثير من الأحوال إنساناً مغلقاً، والملابس ذات الألوان تجعله أكثر حماساً لما يعمل وأكثر ارتباطاً بمن حوله.

والحماس ليس له سن يقف عندها، وأقرب مثل على ذلك حياة الكولونيل اندرسون الذى كان ضابطاً بالجيش الأمريكى وتقاعد فى سن الخامسة والستين، فقد استخدم أول شيك وصله فى المعاش لبدء مشروعه المعروف ببيع الدجاج حسب وصفه والدته واقتنى منه ثروة طائلة وعاش بعد ذلك عشرين عاماً حياة مليئة بالبهجة والسعادة والرخاء.

وفى تجاربي الشخصية قابلت كثيراً من القوم الناجحين بعد أن فاتوا سن الثمانين ووجدت شيئاً واحداً يميزهم، ذلك هو الحماس الجارف مع أهداف محددة واضحة، ووجدت فيهم شيئاً آخر، أن تفكيرهم لم يكن موزعاً بل كان تفكيراً مرتبطاً منظماً يأخذ كل موضوع دوره فى التنفيذ والمتابعة، وقد عشت عدة أيام مع واحد من أولئك الناس يرأس شركة كبرى ويلعب بإتقان بعض الآلات الموسيقية، ولديه مجموعة كبرى من الفراشات ويلعب رياضة يومية ولكنى لاحظت أنه لا يجمع أبداً بين أى من تلك الأعمال والهوايات بل يعطى وقتاً كافياً مخصصاً لكل منها.

وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع أن تكون دائماً فى المقدمة للموازنة إذا أنت جعلت الحماس عضواً رئيسياً فى كل ما تفعل أو تقول.

العلامات الإرشادية والحفاظ على نقطة التوازن:

منذ عدة سنوات كنت أعيش فى خارج مصر مسنئ إجراء أقرب ما يكون إلى الكارثة، ورغم أننى إنسان هادئ الطبع متفائل بطبعى، فقد أثر فى هذا الإجراء تأثيراً بالغاً وأخذت أستعرض

التصرفات التي يمكن أن أقوم بها لمواجهة هذا الوضع الجديد، هل انتقم من المتسبب ولكن كيف أصل إليه؟، هل أسكت وأنزوى وأعيش على هامش الحياة؟.. بماذا أقابل للجمع؟.. وانتابني كثير من الأفكار السوداء، ولم أجد لها رداً مما أحاطني ببحر من الإضطراب، وانخفض إنتاجي وأصبح تفكيري وأحاديثي منصبة على ذلك الوضع. وفي يوم من الأيام كنت أزور مع زوجتي أصدقاء لنا من الأجانب ووجدت لديهم لوحة كتب عليها بالإنجليزية ما ترجمته بالعربية دعاء «اللهم اجعلني قادراً على تغيير ما باستطاعتي تغييره ومتقبلاً لما لا طاقة لي بتعديله، واللهم أعطني الحكمة للتمييز بين الحالين» وكان لذلك أثر السحر في نفسي، وعدت أحل موقفى، هل أنا قادر على التغيير؟.. على الأقل السريع؟ وكانت الاجابة حاسمة - لا - فإذا لم يعد إلا الحل الآخر، اللهم اجعلني متقبلاً لما لا طاقة لي بتعديله، واسترحلت نفسي ويدات المشكلة تنزاح عن صدرى وبدأ عقلى يعمل ثانية فى راحة وهدهد ولكن بشعور عميق من التحدى، واستطعت أن أطور القليل الذى بقى وارتفع به إلى خير مما كان.

وفى مرة أخرى اختلفت مع أحد عملاء الشركة وكانت تربطني به صداقة، واعتبرت تصرفه غير مقبول بأى مقياس، وتوجهت لزيارته فى مكتبه وأنا معزّم إهماته ومعاملته بالشد ما أستطيع، وحين دخلت عليه وجدت على الحائط فوق رأسه عبارة مكتوبة بالخط الجميل «لا تغضب، فضحكت فقال: مسلماً وسالني «ما الذى أضحكك» فشرحت له ما مر بى وماكنت معزّماً القيام به، فنظر إلى قائلاً: إننى استغرب منك انت بالذات مثل هذا التصرف، فلكل انسان وجهة نظر وله ظروف ومن الممكن حل كثير من المشاكل إذا درست وجهة النظر الأخرى وقدرت ظروف الطرف الآخر، وتصافينا وحللتنا مشكلتنا المشتركة وعاد التعامل إلى مجراه السابق.

ونحن إذا دخلنا إلى محطة بنزين أو إلى مخزن كبير فسنرى علامة بالخط الأحمر - ممنوع التدخين، أو لا تدخن - وأى إنسان متعلم يعلم تمام العلم بأن التدخين فى مثل تلك الامكنة فيه خطورة كبيرة، فلماذا الإشارات؟.

إن الإنسان فى زحمة الحياة ينسى البديهيات ويركز على الأساسيات، فهو قد يترك مشكلة صغيرة تنمو ولكنه يقضى سريعاً على المشكلة الكبرى.

وأنت ايها القارئ العزيز، ستمر بك فترات دقيقة فى حياتك تنسى فيها أشياء جوهرية قد تؤثر تأثيراً بالغا فى مجراها، فضع لنفسك العلامات الإرشادية التي تحتاج إليها، وأدرس أيا منها يناسبك، فإذا كنت ممن يتأخرون فى مواعيدهم فضع أمام سريرك وعلى مكتبك وفى كل

مكان ظاهر عبارة «لا تنس موعده» أو عبارة «تذكر أن هناك من ينتظرك» أو «الحفاظ على الميعاد طريق المتحضرين» أو أيًا من تلك العبارات الإرشادية.

وإذا كنت تريد لمعاونيك أن يراعوا الدقة المتناهية، فلتضع أمامهم صورة حية لما يسببه الإهمال من نتائج.

وإذا أردت أن تحتفظ بعاطفة دائمة نامية فاختر لها العلامات الإرشادية المناسبة، وفي بعض المنازل لاحظت لوحات تعطي هذا المعنى ومنها مثلاً: «ليس البيت حيث تبئت وإنما البيت هو راحتك في غابة الحياة»، أو - هنا تجد النفع والمحبة والوجه الباسم ..

وفي كثير من الدول يضعون عبارات في الطريق أمام سائق السيارة مثل «أسررتك بانتظارك» أو «تحاشى الخطر فأولئك في حاجة إليك» وقد أظهرت الدراسات أن لهذه الكتابات أثر كبير في تصرف الإنسان، أننا نحن البشر نضع اللوحات الإرشادية دائماً للآخرين، فلماذا نتكاسل حين يقتضى الأمر أن نضعها لأنفسنا.

إننا جميعاً تقريباً نؤمن بالخالق وبقوته ونعلم مواعيد الصلاة، ولكننا نحتاج للمؤذن كي ينبهنا إلى القيام بواجب الصلاة في حالة المسلمين، ويجرس الكنيسة بالنسبة للمسيحيين، كما أننا نحس بالرهبة إذا رأينا كلمة الله مكتوبة على لوحة أمامنا أو صورة من الكتب المقدسة.

أي أننا كبشر في أشد الحاجة إلى منبه، وعلى كل أن يختار ما يناسبه من منبهات بعد الدراسة العميقة الواعية، شيء واحد لا يجب أن يفوتنا وهو أن يكون ذلك المنبه ظاهراً للعين في أغلب الأوقات حتى تنبثق فاعليته.

الطبيعة كوسيلة للحفاظ على التوازن :

أظهر ما في الطبيعة ذلك التوازن العجيب في كل أمورها، فالشجرة الكبيرة جذعها كبير حتى يحمل عبء الفروع. وخلايا الجسم تتكاثر بمعدلات متوازنة. فإذا اختل توازنها كانت النهاية المحتومة. والمطر يسقط على المرتفعات فيأخذ قوة الدفع لينساب في الوادي لرى الأرض فيأتى الثمر في توافق عجيب.

وبعض الحيوانات إذا أصيبت بمرض فإنها تخلد للراحة وتمتنع عن الأكل حتى يزول مرضها وتتروك لطبيعة الجسم وتوازنها لتخرج من أزمة المرض.

والطبيعة توازن بين الحزن والفرح، ولى تجربة غريبة في ذلك أرويهما لكم: «كان لى صديق

عزيز جدا فى فترة من فترات حياتى التى كنت أفضل فيها العدد المحد من الأصقاء، ومريض ذلك الصديق مرضا سريعا ومات وحضرت جنازته وأنا فى حالة من الحزن المؤلم العميق وبدأت الجنازة تسير والجميع واجمى حزينون فقد كان صديقاً لمثل الخلق، صغير السن. ممتاز الصفات وكلما تقدمت الجنازة فى السير تناسى السائرون حزنهم وبدأت تبدو على وجوههم اللا مبالاة وبدأت الأحداث الجائنية، ولقد هالنى لك المنظر، ولكنى أنا الآخر بدأت أفقد هذا الشعور القاتل وبدأت راحة نفسية تملكنى واستغريت لهذا الشعور، وكلما تقدمت الجنازة تطور الشعور حتى وصل إلى ابتسامة خفيفة على الشفاة، فتملكنى شعور الخوف إذ كيف يحدث ذلك، ونظرت حولى لأرى هل يراقبنى أحد فدهشت إذ رأيت ما أصابنى قد أصاب كثيرين وأصبح الأمر وكأنه نزهة، وخرجت من الجنازة إلى البيت أحاول أن أفهم هذه الظاهرة من كتب علم النفس، ويعد فترة خرجت بنتيجة.

إن كل أمور الحياة مرتبطة بدورة تبدأ من عند الصغر وتنمو وتنمو ثم لا تلبث أن تتحول إلى النزول التدريجى، فالحزن الشديد إذا ترك إلى الطبيعة دون ما يزعج خط سيره لتتحول تدريجيا إلى شعور من الراحة وريما الفرح، وكلما كان الحزن شديداً كان التحول الدورى كبيراً وسريعاً إذا لم تعترضه عوائق توقف تغيره، وإذا جرح جزء من جسم الإنسان وكان الجسم متكاملًا، تكفلت الطبيعة بعلاج الجرح وتضميده، وإذا مرض إنسان فمن الممكن فى كثير من الأحيان أن يشفى دون تدخل طبيب لو ترك للطبيعة أداء دورها، ففي داخل الجسم الجهاز الكامل لمواجهة المرض والتصدى له ثم القضاء عليه، والمتابع للعلاج الحديث فى أمريكا خصوصًا، يشاهد عودة إلى الطبيعة، فالأدوية المليئة للمعدة قد حل محلها أكل بعض الفواكه مثلاً وأصبح حتى أخذ الإسبرين بكثرة مرفوضاً.

شئ آخر يعزز إمكانيات الطبيعة لإتمام العلاج، هو عودة الإنسان إلى موطنه حيث ولد، كلما ألت به الأمراض وشعر بتأخر صحته أو ضعف معنوياته، ولقد جريت ذلك بنجاح فى فترات كثيرة من حياتى، فكلما شعرت بتأخر صحيا أو معنويا عدت إلى بورسعيد بلدى الذى ولدت فيه فلا ألبث أن أحس براحة نفسية وتحسن عام فى الصحة، دون أن أعرف السبب الحقيقى فى هذا التغيير، هل هو الجو، أو هدوء المعيشة أو منظر البحر، أو الارتباط بالمجتمع، أو هو شئ أبعد من ذلك ألا وهو طبيعة المنشأ.

وهناك فى بعض بلاد العالم وخصوصا الولايات المتحدة الأمريكية طائفة الطبيعيين الذين يؤمنون بكل ما هو طبيعى، حتى أصبحت الطبيعة كيانا لهم، ولقد كنا يوما نزور إحدى العائلات

الثرية فى أمريكا ووجدنا الأم مضطربة لأن ابنتها قد تزوجت من أحد الطبيعيين وأخذت عقيدته، ثم حملت وهى على وشك الوضع وترفض أن يعاونها طبيب فى الولادة، وترفض حتى معاونة أمها وقت الولادة، وهى القادرة على كل مصاريف الولادة والرعاية الطبية.

ودورة الطبيعة تشمل كل جانب من جوانب الحياة، فنظرة بسيطة إلى الطفل وهو ينمو وتنمو معه أسنانه، وحين شبابه يقوى وتقوى أسنانه معه، وحين كبره تبدأ أسنانه تتخلى عنه واحدة وراء الأخرى، وتدرجياً يعود بكل حواسه إلى فترة الصغر، كل ذلك ليس له إلا تفسير واحد، هو القانون الأزلئ لدورة الطبيعة ولكن ما دور الإنسان وفاعليته فى التأثير فى تلك الدورة؟ إن الإنسان إذا قبل تلك الدورة وعاش معها كانت حياته مستقرة متزنة ليس فيها كوارث أو نكبات أما إذا اعترض طريق الدورة الطبيعية محاولاً العودة إلى ما انتهى ومضى فستحدث مضاعفات تسرع به إلى النهاية المحتومة أو على الأقل الارتباك إلى الأسوأ.

وليس معنى ذلك أن نترك الطبيعة وحدها بل يجب أن نهيم لها الجو الأمثل كي نجعل الجسم فى أحسن صورة والعقل فى صفائه والمظهر العام كخير ما يكون.

وأنت أيها القارئ، تستطيع أن تجعل الطبيعة فى جانبك إذا أنت قبلت مبدأ الدورة أو المنحنى دون ثورة عليها، وهيات الجو المناسب للطبيعة كي تقف فى صفك.

الزواج ونقطة التوازن :

(ومن آياته أن خلق لكم من أنفسكم أزواجاً لتسكنوا إليها) لم أقرأ ولم أسمع وصفا للزواج أشمل أو أوضح أو أقوى من هذا الوصف، فهو قد أوضح السكن المشترك بين الزوجين كما شرح السكنية النفسية والمعنوية التى يحس بها الرجل والمرأة بعد الزواج المتوازن، كما أعطى مصدر الصلة التى نبع منها الزواج المتكامل.

صحيح أن هناك زيجات شكلية أو مبنية على منفعة، ولكن حتى تلك الزيجات غالباً ما تتحول مع الزمن إلى زيجات مستقرة متوازنة.

ولقد تسألنى أيها القارئ، العزيز «وما شأن الزواج ونقطة التوازن؟.. وأرد عليك ونحن بصدد الحفاظ على نقطة التوازن فى الإنسان.

لقد خلق الله الرجل وله صفات عضوية متميزة وصفات نفسية غير التى خص الله بها المرأة فبينما خلق الله الرجل وخلق معه عضلاته وأحاطه بطبيعة واقعية تواجه الطبيعة القاسية، كما

تواجه القوى المعادية سواء من الطبيعة أو الحيوانات أو من بنى البشر، خلق المرأة بعضلات لينة هينة، ولكن يعاطفة قوية جارفة فيها الحنان وفيها الأومة وفيها الرقة وفيها الجمال.

ولو ترك الرجال فى واد والنساء فى واد لما تجددت البشرية، ولما انتشر الناس فى الأرض، ولبقى أم وحواء فترة محدودة ثم اندثرا واندثرت معهم معالم البشرية، إذا فارتباط الرجل بالمرأة تحت سقف واحد ولو لفترات محدودة أمر تمليه الطبيعة، إذا فالإنسان الذى يبتعد عن الزواج طوعية سيصعب عليه أن يستكمل صفة التكامل.

والزواج له صور متباينة فى أرجاء المعمورة، فهو قد يأخذ صفة الرئيس والمربوس أو صفة الممول والمقترض أو صفة العاطفة الجامحة أو الصداقة الهائلة، ولكن الزواج الناجح هو الزواج المتكامل المتوازن وسيوضح ذلك من خلال التجارب التى أوردها فيما يلى:

فى أحد المسلسلات التى شاهدها أغلب المصريين كانت هناك سيدة وصلت لحوالى الأربعين عاما دون زواج وأصبحت حركاتها وأحاديثها وكل شىء فيها ينادى القرن الموعود، ورغم أن ذلك قد اتخذ شكلا فكاهيا إلا أن الصورة التى أراها الكاتب حسب تصويرى، أن هذه السيدة كانت تسعى إلى استكمال الجانب الآخر من حياتها الذى فرضته الطبيعة، وهى تلح وتعمل جاهدة للوصول إليه، وتحس إنها رغم وجود المسكن والملكل والملبس لم تستكمل وضعها النفسى والعصرى.

وقد يتصور البعض أن الزواج الناجح هو الزواج الذى تتشابه فيه طبيعة الزوج مع طبيعة الزوجة، ولكن مشاهداتى فى الحياة أظهرت أن الزواج الأقرب للنجاح هو ذلك الزواج الذى تتعارض فيه الطباع أكثر مما تتقارب فإذا كان طرف حريصا فى تحركاته، فالطرف الآخر متسرع فيها وإذا كان طرف متحذرا، فالآخر أقرب إلى الصمت، وإذا كان طرف عميق التفكير فالآخر سريع التفكير وهكذا، فبالى جانب تكامل الأجسام الذى تمليه الطبيعة فهناك تكامل الصفات الذى يعطى النتائج الطيبة، فإذا كانت طبيعة الزوج التفكير البطيء المتردد فستجعله زوجته يتخذ قراراً حتى تسير بفة الحياة.

وقد يعترض طريق الزواج الناجح منعطفات ومنحنيات لو أخذت على مأخذ الجد لانتهدت بذلك الصلة الزوجية، وإذا أخذت على حقيقتها كمنعطفات ومنحنيات جانبية فى طريق الحياة لما تركت أثرا، بل ربما زادت من الإلتصاق والتقارب النفسى للزوجين، والقصة التالية الواقعية التى رواها لى صديق مثل على ما أقول: كان له صديق قد قارب الخمسين عاما وله زوجة ممتازة قد جاوزت الأربعين وفاتحه يوما بأنه يمر بأزمة نفسية مفانها أنه يشعر بفتور وبرود فى علاقته مع زوجته،

وكان هو من المشتغلين بالفن إلى جوار عمل روتيني آخر يقوم به، فسأله سؤالا مباشراً هل هناك في حياته امرأة أخرى.. فنفى ذلك على وجه التأكيد إلا أنه قال بأنه أحياناً ما ينظر بإعجاب إلى بعض من يلتقي بهن دون أن يفكر في أي صلة أكثر من ذلك، فقال له: وماذا أنت فاعل الآن؟.. فرد قائلاً: إنني أفكر جدياً في الانفصال، فسأله والأولاد؟.. فقال إنهم أصبحوا في سن يستطيعون فيها الاعتماد على أنفسهم، فقال له أتسألني رأيي فيما أنت مقدم عليه، فقال نعم فاستطرد قائلاً: إنني أعلم طبيعتك وطبيعة زوجتك وأرى فيكما معاً التكامل المتوازن وهو الرابطة المثينة في الزواج، وبالتالي فإن زواجكما هو في رأيي زواج ناجح وخسارة كبيرة أن تضحي به، وإنني أرى أنك ربما كنت محتاجاً كفتان إلى خلوة نفسية وربما لانفعال عاطفي وربما كانت السن التي تمر بها عاملاً في شعورك الحالي.. وإنني أقترح أن تبعد لفترة عن زوجتك وعائلتك وتعيش حياة منفردة مطلقة، ويعد شهر أو شهرين تعيد تقييم وضعك وعلاقتك بزوجتك، فإذا كان رأيك ما زال هو لم يتغير فك أن تنفصل، أما إذا شعرت برابطة قوية تربطك بزواجك وبيتك ومجتمعك الحالي فدع عنك كلية مثل تلك الأفكار، وقد أخذ ذلك الصديق بتلك النصيحة وقبل مضي الشهر كان عائداً إلى بيته وهو أكثر ما يكون سعادة.. وقال لصديقي في بساطة «ما فيش في الدنيا زى بيت الواحد».

واستمر قائلاً : إنه وجد في زوجته كل العقل إذ فهمت موقفه، ولم يقل له صديقي بأنه نصح زوجته بأن تترك له حرية المرور بتلك التجربة.

إن المضايقات التي قد تنشأ عن الاحتكاك اليومي بين الزوجين لها علاجها، كما أن لاختلاف طباعهما منطلقاً لكل منهما، ولكن في آخر المطاف سيجمعهما التكامل، وسيشعر كل منهما بالشخص الآخر الذي يسكن إليه وقت الحاجة فيحيطه بالحنان والمحبة، وكل ما هو مطلوب أن يتفهم كل جانب احتياجات الجانب الآخر بعد دراسة وتمعن.

وأنت أيضاً يا صديقي ستحافظ على نقطة توازنك من خلال زواجك المتكامل.

تحديد الأهداف كوسيلة للحفاظ على التوازن:

إن الرغبة الملحة في تحقيق هدف من أهدافك الحيوية، تؤدي بك إلى أن تقرم بأشق الأمور وأصعبها برضاء تام وقناعة سعيدة، وكلما كان الهدف كبيراً كان تصميمك أكبر وحماسك أكثر للوصول إليه.

فإذا وضعت برنامجاً لحياتك وحاولت الاحتفاظ به فلن يتم ذلك بصورة متكاملة ما لم يكن وراء هذا البرنامج هدف واضح محدد يجذبك إليه.

ونحن نرى مثلاً حياً قوياً هم أولئك المؤمنون الذين جعلوا الوصول إلى الجنة هدفاً لهم، فإنهم يقومون بفرائض الدين بشكل منتظم مستمر وبسعادة كبيرة وبأن تترد مهمات كانت العقبات، ونظرة واحدة للمالين المسلمين الذين يؤدون فريضة الحج رغم مشقتها تعطينا الصورة المركزة.

وهؤلاء الذين يهدفون للوصول إلى بطولة عالمية في الرياضة مثلاً نجدهم يعيشون معيشة ملتزمة، فلكلهم وشرابهم ونومهم وتدريبهم خاضع لقواعد صارمة، لن تقبلها النفس البشرية، إذا لم يكن الهدف واضحاً ومائلاً أمامهم، وسيستمتعون في السير نحو الهدف مهما كانت المغريات لتفعيل المسار.

ومن هؤلاء أنكر جيداً زميلاً كان معي بالجامعة، وكان حسن المظهر رشيق القوام، وكان محل معاكسات مستمرة من الجنس الآخر، ولكنه لم يكن يعطيهن الالتفات، ولم يكن ليشرب الخمر مهما تواجد في أي مجتمع وكان برنامجه اليومي يسير كالساعة، وتدريبه يأخذ الجانب الأكبر من وقت فراغه، ونومه واكله وكل شيء كان يسير وفق برنامج مسبق، وقد تحديته يوماً مداعباً قائلاً: إنك لست طبيعياً، وكان رده البسيط المقتنع، أنسى أن أمامي بطولة التنس بالجامعة وأمامي فرصة طيبة لكسبها، وفعلنا كسب ذلك الصديق البطولة وكسب بعدها كثيراً من البطولات الأخرى واستمر مثلاً طيباً لخيرة الناس .

وتجربة أخرى مرت أمامي إذ كنت في زيارة اسكندنافية وقابلت صديقاً من كبار المالين فوجدته جزيناً، فسألته ما به فرد قائلاً: «إن ابنتي الوحيدة قد جاوزت العشرين عاماً قررت مغادرة المنزل والعيش عيشة بوهيمية لفترة سنتين على الأقل»، وقد عرض عليها مبلغاً كبيراً من المال ليبقى معها مدة السنتين ولكنها رفضت قائلة إنها ستعيش عيشة بدائية جداً فلن يلزمها إلا القليل وستفطر طلباتها من أي عمل تقوم به أو حتى الشحاذة، وصادف أنني كنت أقرأ أحد الكتب التي تعالج مثل هذا الموضوع فقلت له هل ترغب في أن أشاركك معك في إيجاد حل؟.. فرحب ترحيباً كبيراً فقلت له، حاول أن تجعل من رغبتنا هدفاً تسعى إليه، فضحك وقال: أي هدف هذا الذي تقول، فقلت له: هل توافق أن أناقش معها هذا الموضوع؟.. وفعلنا تحدث إليها فسألناها ما سبب قرارها، فقالت إنها وقد انتهت من دراستها تشعر بضجر كبير وسأم ولا تجد في حياتها الحالية برغم توافر كل الضروريات والكماليات أي شيء، فقلت لها: أتعلمين أن قرارك بمحاولة الحياة البوهيمية لفترة، قرار مثير حقاً لو أنه أخذ طابعاً خاصاً وليس مجرد هروب من واقع، فقالت في تعجب وما هو الطابع الخاص؟.. فقلت لها لماذا لا تكون هذه التجربة دراسة واقعية لأولئك الناس الذين يعيشون تلك المعيشة البدائية قلحك بذلك تضمين جيداً من المعرفة إلى

المجتمع البشرى، فردت ولكنى لم أعد نفسى لمثل تلك الدراسة، فقلت لها إن هذا امره بسيط فهناك مراجع ومتخصصون اجتماعيون من الممكن لك بدء الدراسة عن طريقهم، واستمررت فى الحديث قائلا اتعلمين انك بمثل تلك الدراسة وذلك العمل ستملئين جانب الفراغ فى حياتك؟..

وبدأت تتقنع فاستمررت فى الشرح، قلت لها ليكون لك هدف محدد من هذه التجربة وليكن لك برنامج عمل يوصلك إلى ذلك الهدف، وإنى أنصح قبل أن تبدئى التجربة الواقعية أن تعدى بدراسة تمهيدية تساعدك فى التجربة العملية، واقترحت عليها أن تقرأ بعض الكتب عن حياة الفجر وفلسفتهم وأن تقرأ لبعض الفلاسفة الحديثين الذين ابتدعوا فكرة الحياة المنطلقة بدون حدود، وقد فوجئى، والى ذلك بعد ذلك بها وهى تقول له إنها لجلت القيام بتجربتها حين أن تستكمل دراسة عن هذا النوع من المعيشة.

إن مشكلة تلك الابنة أنها كانت تمضى أياما من الحياة دون هدف. فلديها الاكل المطلوب والملبس والمنزل وكل مقومات الرفاهية، إلا أن روحها كانت فارغة. وقد علمت بعد ذلك إنها مرت من تلك الأزمة بسلام.

إن نسبة كبيرة من الذين يموتون، يموتون نفسيا قبل أن يموتوا ماديا، ولقد أدت مشاهداتى من خلال سفرياتى الكثيرة لأنحاء العالم وكذلك كثرة اتصالاتى بالمجتمع الذى أعيش فيه إلى الاعتقاد بأن أغلب الذين ارتبطوا بأهداف واضحة محددة وبرامج متمشية معها عاشوا إلى أن حققوا تلك الأهداف ملتزمين ببرامج مرسومة فى حياتهم.

إن كثيرا من الذين سمعتمهم يقولون: «لقد أكملنا تربية الأولاد وبذلك استكملنا مهمتنا فى الحياة»، ما لبثوا أن ماتوا بعد قليل من تصريحهم هذا، وأما الذين سمعتمهم يقولون: «ما زال لدينا الهدف التالى لتحقيقه» فقد عاشوا بعد تصريحهم هذا سنين طويلة إلى أن حققوا الهدف ونحن نسمع عن يبدأ مشروعا وهو فى سن السبعين ويسخر البعض منه، ولكنهم لو تعمقوا فى البحث والدراسة لعلموا أن مثل هذا الشخص أكثر حياة وحيوية من صغار السن الذين يعيشون ليومهم فقط.

وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع أن تعيش حياة ملؤها الحيوية والنشاط والسعادة إذا أنت وضعت لنفسك أهدافا خيرة ووضعت لها برامج مدروسة موصلة لتلك الأهداف، وإذا لم تكن لك مثل تلك الأهداف فلتبدأ باختيارها منذ الآن وستعلم بعد ذلك ماذا تعنى تلك الكلمات وحبذا لو وضعت لنفسك هدفا رئيسيا هو الإتيان «فإن الله يحب إذا عمل أحدكم عملا أن يتقنه».

هذا بالنسبة لأهداف الفرد، وما يسرى على الفرد يسرى على الجميع، فالمجتمعات والشعوب ذات الأهداف الخيرة والمفتحة تسير سيرا حثيثا في طريق التطور والنمو، وتجعل المجتمع مترابلا متوازنا، وعلى القيادات السياسية والاجتماعية والاقتصادية أن ترسم أهداف المجتمع كى تصبح واضحة محددة، وحينذاك ستكون تلك المجتمعات مكتملة التوازن، بشرط أن يشترك المجتمع مع الدول والقيادات فى تحديد الأهداف وتفهم البرنامج الزمنى للقدر لها، فإذا قامت الدولة بعمل برنامج لخمس سنوات فلا بد من إعداد جهاز الدولة والشعب لتقبل الأهداف المرسومة وتحمل مصاعب البرنامج المرسوم لها حتى تأتى النتيجة المرجوة.

ولقد سألنى صديق اطلع على مسودة هذا الكتاب: «إنك تنادى دائما بالأهداف الخيرة بينما نحن نرى أناسا قد سلكوا طريق الشر ومع ذلك وصلوا» فقلت له: وصلوا إلى أين؟ .. إذا كنت تقصد المال أو المركز أو الشهرة فإننى أؤكد لك أنهم لم يصلوا إلى الرضاء النفسى أو السعادة الحقيقية التى ينشدها كل عاقل، كما أؤكد لك أن هناك الكثرة التى وصلت إلى المال والمركز والشهرة مقترنة بالسعادة والرضاء النفسى عن طريق الأهداف الخيرة. وهناك أمثلة كثيرة منها مستر بنى M. R. J. C. Penny صاحب مجموعة المحلات الكبرى بأمريكا الذى وصل إلى ثروة كبرى مع الإلتزام بقواعد الخير، وقد شرح لك فى كتابه «خمسون عاما من العمل الملتزم».

المشاعر والحفاظ على التوازن؛

المشاعر هى جزء رئيسى فى تكوين الإنسان، وإن يكون الإنسان إنسانا إذا تجرد من المشاعر بل سيصبح آلة صماء، قد تحسن التنفيذ ولكنها بغير روح أو طعم فبشعور الحب عند الأم ينمو الطفل ويغيره ما وجدت الطفولة، والشعور بالمسئولية لدى القيادات يجعل الأمور تسير إلى الأمام، والشعور بالأسرة وبخضامن المجتمع يوحى للإنسان بالأمان والاستقرار، وبشعور الانتقام تتحدد الأوضاع بين البشر، غير أن المشاعر هى أكثر الأمور احتياجا إلى التوازن الدقيق وإلا كانت النتائج كاسوا ما يكون.

وكلمة الحب عند كثير منا تنصرف الى عاطفة مختبئة بين رجل وامرأة ولكن الحب فى واقعه هو شعور شامل لأمور كثيرة فهناك حب الوطن وحب الموسيقى وحب الطبيعة وحب الزرع وحب بنى الإنسان.

والحب ينتقل بتلاقى الأعين أو الأيدي أو بمجرد التفكير، هو عامل مؤثر فى الطرف الآخر، فإذا أحببت الحيوانات أحببتك والفكك وأرتبطت بك، وقد عملت دراسات على الزرع وتبين منها أن

الزعر ينمو بشكل غير عادى إذا رعته أيد مُحبة، وشعور المحبة يأتى بنتائج مذهشة فى أغلب الأمور، غير أن خروج تلك الحب عن نطاقه المتوازن له مضاعفاته الخطرة.

ولقد رأيت ذلك فى أجلى صورة فى حوادث مرت أمامى، فلقد ولدت فى عائلة فيها الأم الحنون والوالد الصارم، وكان ذلك هو التوازن المثالى، فقد كانت والدتى تضىفى على نفسى وأحاسيسى كل المشاعر المتدفقة بالمحبة، بينما كان والدى يلقى بالتعليمات ولا محل للتقصير، وأذكر اننى حين دخلت الجامعة فى القاهرة وتركت منزل الأسرة ببورسعيد، أنزلنى ببنيسوين ممتاز من حيث الغرفة والنوم والطعام والخدمة، وكان يدفع لذلك مبلغا كبيرا شهرياً، بينما كان يعطينى مصروفاً لليد يكفى بالكاد للمواصلات وأشياء قليلة أخرى لا تزيد عن مرة فى الأسبوع لدخول السينما وكنت أشكو للجميع من هذه المعاملة القاسية، وفى يوم من الأيام جانى زميل من الجامعة وعرض على أن يصحبنى بسيارته الخاصة إلى نادى الصيد للمضاربة على صيد الحمام، ولم أفهم جيداً ماذا يعنى وكأنه يتحدث بلغة غريبة، وشرح لى ولم استوعب ما يقول فقد كنت بعيداً عن هذا الجو، لكن سيارته الجميلة الجديدة ومظهره اللخم دفعانى لقبول دعوته رغم المال القليل الذى فى جيبى، وحين وصلنا شرح لى طريقة المضاربة، وضاربت بمبلغ عشرين قرشا كان هو كل الفائض معى تقريباً وكانت المفاجأة الكبرى، فقد كسبت حوالى خمس جنيهات، وبفرحتى بالمبلغ لم أجرو على المضاربة ثانية رغم حديث صديقى، وقيت إلى أن أنهى صديقى ما كان فى جيبه على المضاربات، وعدنا ومعى اكبر مبلغ دخل جيبى منذ الصغر، وكان على أن أبحث فى طريقة الصرف وقابلت حين لدخولى البنسيون عائلة كانت تسكن معى فى البنسيون فدعوتهم للعشاء فى جروبى وقد كنت أسكن قريباً منه، ففعلاً ذهبنا للعشاء وصرفت أغلب المبلغ وأنا شاعر بسعادة كبرى، ولكن قبل أن تمضى بقية أيام الشهر لم يكن معى مال على الإطلاق، فذهبت لبعض أقبائى بالقاهرة لأطلب مبلغاً لحين يصلنى حساب أول الشهر، فكان الرد أن أنتظر لحين وصول موافقة والدى من بورسعيد. وفى اليوم التالى ذهبت لأخذ المبلغ فكانت المفاجأة أن وجدت والدى بغير الموافقة، ويأمرنى مستفسراً عن السبب فى اختلال ميزانيتى فشرحت له شرحاً غامضاً فكان رده: لن تأخذ شيئاً حتى أول الشهر عليك تغيير نفسك، وإذا تكررت ذلك الارتباك مرة ثانية فسأعود لبورسعيد لأعمل نون شهادة، وكانت أياها عصبية إلى آخر الشهر ومنذ تلك الحادثة كنت دائماً كبير العرص على ما فى جيبى وحاولت دائماً أن أجعل ميزانيتى الشخصية متوازنة ونجحت والحمد لله - فى ذلك.

وقد تصادف أن التقيت بعد عدة سنوات بذلك الصديق الذى أخذنى فى سيارته وبهرنى بلبسه ومظهره فكانت الصدمة كبيرة، فلم يعد له سيارة وكان رث الملابس مضطرب الحركة وفهمت إنه

بغير عمل وفقد الثروة التي خلفها له والده، وعدت بالذاكرة الى الوراء استعرض ذلك الحب المفرط الذي كان يكتنه له أبوه وأقرباؤه بالصرامة التي واجهتها مع والدي، وترحمت على والدي ودعوت له بالجنة مثواه.

ولقد مرت علىّ خلال حياتي أمثلة صارخة من هذا القليل. فالطاقات والإمكانات الكامنة في النشء تبدد فيما لا خير فيه، لأن شعور المحبة لدى الآباء قد تعدى حدود التوازن وانطلق إلى إرضاء جميع الرغبات، وأصبح توفير الرفاهية الكاملة هو مقياس الحب الحقيقي، فضعف الجسم عن المقاومة واستسلمت النفس إلى الاسترخاء وفقد الشباب رغبة الكفاح.

وأحيانا مايكون شعور الانتقام هو الشعور الممتلك للإنسان فيصبح هو مدار تفكيره وتحركه طيلة حياته، وكنا قرأ أو شاهد قصص الانتقام في جزيرة صقلية مثلا أو في صعيد مصر ولاحظ ذلك الطابع النفسي المتغلب على كل ماعداه، فإلى جواره تنسج معاني الرحمة والمصلحة والجمال وكل شيء، فما هو سبب تلك الظاهرة وكيف التغلب عليها؟..

لقد حضنت الأديان على القصاص ولكنها لم تدع إلى مبدأ الانتقام (ولكم في القصاص حياة) والمعنى الكبير هو أن الانتقام ليس مجرد شعور، بل هو هدف في ذاته وبمعنى آخر أن عملية الانتقام عملية مقصود بها تصحيح وضع، ولو أمكن تصحيح وضع إنسان أساء إليك دون تدمير روحه وجسمه فسيكون ذلك عملا كبيرا بكل المقاييس.

ولقد روى لي صديق القصة التالية: كان لذلك الصديق عمل كبير وكان يعمل لديه شاب خصه بكثير من الرعاية، وفي يوم من الأيام بلغه أن ذلك الإنسان يسرقه، فتملكته ثورة نفسية، وأخذ يفكر كيف ينتقم منه، وأخذت فكرة الانتقام تستغرق أكثر وقته وحيويته حيث لم يجد وسيلة قانونية للانتقام، وفي ذات يوم وهو يجلس وحده في هدوء تذكر والد ذلك الشاب وعائلته وكان يعرفها جيدا، وتذكر الشاب في طفولته ووداعته، وأخذ يتساءل كيف يتطور هذا الشخص إلى أن أصبح سارقا، ودخله شيء من العطف وبدأ يعيد دراسة الموقف، هل هذا الشخص عدو أو خصم، أو هو مجرد إنسان جانبه الصواب فسار في طريق الخطأ، واستقر رأيه على مواجهة ذلك الشخص، وفعلا واجهه بما وصله وكان رد الشاب بأنه أخذ فعلا ما ليس حقا له، ولكن ظروفه قهرية دعتة الى اخذ ذلك المبلغ وفي نيته رده في اقرب فرصة، فقال له أو لم تقدر النتائج التي كان من الممكن ان تحدث لك؟.. واستمر قائلا لقد قررت أن انسى هذه الحادثة على أن يخضع المبلغ بعد ذلك من مرتبك: ولاقتناعي بأن هذا سيكون لك درسا لا ينسى، وقد استمر معه بعد ذلك سنين طويلة كخير ما يكون المعاون.

والدرس الذى نأخذه من هذه الواقعة أن الانتقام قد يشفى غليل الإنسان ولكنه قد لا يصح وضعاً وقد يأتى بنتيجة عكسية.

والآن ما هو المقصود بكل ذلك الحديث؟.. إن المشاعر عامل هام فى حياة البشر ولكنها إذا فقدت عنصر التوازن أصبحت مرضاً ضاراً، ولكن كيف نحافظ للمشاعر بصفة التوازن؟.. والأمر فى غاية البساطة إذ لو أمكننا ترويض أنفسنا على أن نجعل للمشاعر قنوات متوازنة مع قنوات التفكير فسيكون فى ذلك الحل، فإذا أحب إنسان قريباً له فيجب أن يقدم له العون فى طبق من المحبة، ولكن ذلك العون يجب أن يكون من الشخص وليس من المجتمع وإذا أراد إنسان الانتقام من آخر فليتذكر أن الهدف السليم للانتقام هو تصحيح وضع باطل ما يكون من الخسائر.

إن أجمل ما فى الحياة قنوات المشاعر الفياضة متوازنة مع قنوات العقل الواعى، فلتدرس ذلك أيها القارئ، العزيم حتى تحتفظ بنقطة توازنك.

المال والحفاظ على التوازن

المال هو من أخطر الأمور التى تؤثر على توازن النفس البشرية، فإن قل عن تغطية الحاجات الضرورية للإنسان فإنه يتنازل عن كثير من القيم والقواعد المسيطرة على الحياة الحرة الكريمة، وإن هو مثل فائضاً ضحاً لم يوجهه إلى الانتاج الخير، فسيكون عامل اضطراب وعدم توازن نفسى مهلكاً.

والنقود فى الأصل هى مقياس للقيمة وليست قيمة فى ذاتها. وكل من درس الاقتصاد يعلم هذه الحقيقة، كما يعلم أن هناك قوانين طبيعية تنظم القيمة، فنظرية المنفعة الحدية ونظرية المنفعة المتناقضة هى من أصول القوانين الطبيعية التى لا تغيير لها، فقيمة الشيء بالنسبة لشخص ما مرتبطة بكمية ما يستهلكه منه فكلما زادت الكمية المستهلكة من سلعة بمعرفة الشخص تناقصت قيمتها ويأتى وقت تصبح قيمتها صفراً بل وأقل من الصفر.

وحين كنت أدرس الاقتصاد البحت بجامعة القاهرة كتبت مقالاً بعنوان: «بين الفلسفة والاقتصاد» خلاصته أن الجنيه يساوى بالنسبة لمن يملك مليون جنيه ما يساويه القرش لمن يملك ألف جنيه مثلاً، وإن القيمة المتناقضة تنطبق أيضاً على المشاعر والأحاسيس، فمن يضحك بقوة يحزن بقوة أيضاً، ويتطور سريعاً.

حقيقة أن فائض القيمة وما تمثلها من عملة هى ضرورة حتمية لتطوير الإنتاج بالزيادة، وإذا كان لنا أن نشرح ذلك لمن لم يدرسوا الاقتصاد فنستطيع أن نقول بأن من ينتج بمائة جنيه بضائع

فى الشهر؁ علىه ان يستهلك ما قيمته ٨٠ فقط مثلاً حتى يكون هناك فائض توجه إلى تكوين الرأسمال الإنتاجى مثل المصانع والزراع التى ترفع من إمكانيات المجتمع؁ وتغطية احتياجات الأجيال الجديدة من سلع.

والآن قد تسألنى ما المقصود بكل هذا الشرح المطول؟.. والسبب هو أن نسبة كبرى من البشر يعطون أهمية للمال أكبر من قدره فتذهب أسيئتهم وتختفى جوانب الخير فيهم ويصبح جمع المال هدفاً فى ذاته وذلك الهدف هو إرذل الأهداف.

ولقد مرت بى فى حياتى أمثلة كثيرة لنلك النوع من الناس الذى ينسى كل شىء فى سبيل جمع المال دون أن يوجهه إلى منفعة للمجتمع؁ وكان لى أحاديث كثيرة مع أصديقائى ومعارفى عن مفهومى للمال ويتلخص فى أن الإنسان يجب أن يضع أمامه دائماً الصورة الحقيقية لما يمثله المال؁ فالمال قد يمثّل قدرة شرائية وقد يمثّل نفوذاً فى المجتمع؁ وقد يمثّل تأميناً للمستقبل؁ وقد يمثّل تحقيقاً للرغبات؁ وهو المحقق لشهوة الامتلاك؁ وإذا سألنا أنفسنا هل المال وحدة الذى يحقق ذلك ؟ نجد أن الرد فى كثير من الحالات هو دلاء؁ فإذا أخذنا أمثلة من عظماء الناس مثل غاندى لوجدناه قد سیر الشعوب والأمم فى اتجاه تحرير الهند دون الاستعانة بالمال أو القوة وإنما بما بعثه من أفكار وأهداف فى شعب الهند تمكن من خلالها من طرد المستعمر وتحقيق الاستقلال.

ولو درسنا ظروف الأنبياء لوجدنا أن قوتهم لم تات من صرف الأموال بل جاءت من الرسالة السماوية التى يحملونها إلى المؤمنين؁ ولو درسنا تاريخ المشهورين فى العالم لما وجدنا منهم إنساناً اشتهر بعد موته نتيجة لما جمعه من ثروة طائلة؁ أن حاتم الطائى اشتهر بكرمه ولم يشتهر بكبر ثروته؁ والمال كان فى كثير من الأحوال لعنة على مقتنيه تتمثل فى ضرر مباشر فى أعصابه أو صحته أو أولاده.

وأنت أيها القارئ العزيز تستطيع أن تجعل من المال عاملاً إيجابياً وليس عاملاً سلبياً فى حياتك إذا أنت وضعت دائماً نصب عينيك ما يمثله المال فى حياتك وحياة أسرته ومجتمعه؁ فلا تجعل منه مارداً مسيطراً على فكرك وحسك ومثلك العليا وإنما أداة طيعة لتحقيق الحاجات الضرورية فى الحياة والرغبات الخيرة وعاملاً من عوامل بناء المجتمع السليم؁ وبحديث مختصر أنك تستطيع أن تجعل من المال شيئاً نافعاً مفيداً إذا جعلت منه وسيلة للوصول إلى التوازن النفسى فى نفسك وأسرته ومجتمعه ووطنك.

والحديث الذى جرى بينى وبين صديق من أصحاب الملايين يلخص كل ما قلته فى هذا الباب، فقد جمعنا مجلس يومًا نتجانب الحديث فقال لى وكأنه يحلم «أتعلم يا فلان ما هى أسعد فترة أمضيتها فى حياتى؟».. قلت ما هى؟.. فقال: تلك اللحظات التى أمضيتها على المسطبة فى بيتى بقريتي الصغيرة، وأقد كنت أعلم أنه لطروف خاصة، قد حرم من تلك المتعة.

اننى لا أدعو الى كراهية المال والابتعاد عنه، واجتناب مباحج الحياة التى يوفرها، بل كل ما أدعو إليه أن تكون الصورة الماثلة أمامنا، ماذا نفعل بالفائض من المال عن حاجياتنا الضرورية لنا ولأسرتنا، ولا نجعل منه سراباً للسعادة الكاذبة أو عاملاً للاضرار بنا وبمن نحب.

التوتر العصبى ونقطة التوازن:

منذ ١٦٠٠ عامًا تقريبًا كتب أحد حكماء الصين: أن العالم الحالى عالم مختلف، الحزن والمناسى تملأ النفوس مرارة وتوترا وهناك عصيان وثورة فى النفوس، والشر يملأ نفسه منذ الصباح حتى آخر المساء فيجرح العقل ويخفض ذكاه كما يجرح العضلات والجسم عامة.

وقبل ذلك كتب الفراعنة يصفون التوتر العصبى ويعد ذلك كتب الرومان والاغراق والعرب، وعلى مر التاريخ كان هناك كتاب يكتبون فى وصف التوتر العصبى وأثاره المدمرة. وكلما تطور الزمن وتقدمت المخترعات، ازدادت الكآبة وازدادت آثار التوتر، فزيادة الضوضاء فى الشوارع من السيارات المارة وانعكاس الأضواء الساطعة ليل نهار وتلوث الجو، والتجمعات السكانية الهائلة فى المنازل والملاهى كل ذلك تجمع فى داخل الإنسان فى شكل توتر فى الأعصاب، وباستمرار ذلك التوتر تحدث المضاعفات المعروفة من ارتفاع ضغط الدم وما يصحبه من أمراض القلب والعقل.

ولقد فكر الكثيرون أن يعوّدوا إلى الطبيعة العذراء ليعالجوا ذلك التوتر فهل نجحوا؟ أننا نجد كثيرا من الضواحي الجديدة فى المدن وقد تباعدت عن مركز الصخب، ولكن هل استطاع سكانها أن يبعدوا تماما عن ذلك التوتر الملعون؟.. ونظرة إليهم وهم يتزاحمون فى المتروكى يصلوا إلى أعمالهم أو فى سياراتهم وهم يتوقفون مددا طويلة فى الطرق وقت الخروج من الأعمال تجيب على تساؤلنا، إن النجاح جزئى وطالما أن الإنسان لا يستطيع أن يستغنى عن المخترعات الحديثة فهو لن يستطيع أن يبعد تماما عن مركز الصخب. إذأ فما العمل؟.. لقد عملت دراسات حديثة كثيرة وكتبت كتب خرجت أغلبها بنتيجة واحدة، أن الطريق هو فى معالجة النفس من الداخل.

ولقد ظهر كتاب حديث أصبح بعد فترة وجيزة من أكثر الكتب رواجاً في الولايات المتحدة الأمريكية تحت اسم التجاوب الاسترخائى The Relaxation Response لكاتبه الدكتور هيربرت بنسون by Herbert Benson M. D.

وجاء فيه الآتى: إن اسم هذا الوباء هو ضغط الدم وهو يؤدي إلى أمراض القلب الخطيرة وأمراض المخ وهذه الأمراض تمثل ٥٠٪ من نسبة الوفيات كل عام في الولايات المتحدة الأمريكية وأن نسبة من ١٥٪ إلى ٣٣٪ من سكان أمريكا البالغين مصابون بهذا المرض رغم أنه ليس من الأمراض المعدية، ولكنه ينمو ويزداد من داخل الإنسان نفسه، وقد جاء في تقرير لأحد الأطباء المعروفين أن نسبة الإصابة قد زادت في الأعمار الأقل في الفترة الأخيرة بنسبة ١٣ عاماً، وأصبح من الأمور العادية أن نرى شباباً في سن الثلاثين وقد أصيب بهذا الداء اللعين، وقد اعتاد المشخصون لهذا المرض بأن يسندوه إلى واحد من أمور ثلاثة:

غذاء غير متوازن - قلة في الحركة - ظروف عائلية غير مناسبة، وقد تناسوا سبباً جوهرياً آخر وهو ضغط البيئة ولكن هذا السبب أخذ مكانه الحقيقي أخيراً وعملت له الدراسات والعلاجات المناسبة. ولتبسيط شرح حدوث ضغط الدم نستطيع أن نقول أن ظروف المعيشة في مجتمعنا الحديث تواجه الإنسان بمواقف تقتضى منه المواجهة أو الهرب، ولو أخذنا مثلاً لذلك.. رجلاً يسير في الشارع في هدوء وسكينة وفجأة أخر بكلمة نابية، فماذا يحدث؟.. تحدث تغيرات عضوية مفاجئة في الجسم استعداداً لهذا الموقف، فيزيد ضغط الدم وسرعة دق القلب وسرعة التنفس وانتقال الدم إلى العضلات استعداداً لهذا الموقف الطارئ، وهو قد يشتبك مع المعتدى فيستنفذ القوى المستحثة، وقد يفضل الهروب عن المواجهة تلافياً لتأنيبها غير المعروفة فتعود كل أموره تدريجياً إلى ماكانت عليه، فإذا تكررت تلك الحالة بصورة مستمرة متكررة فستؤثر على أجهزة الجسم والمقاومة العامة.

وحقيقة أن الإنسان منذ أن خلق وهو يواجه مثل تلك الحالات ويتغلب عليها بصورة من الصور، ولكن ضغط البيئة الحديثة قد جعل من تلك المواقف صورة مستمرة مرفقة لكافة الأجهزة، فبالإضافة إلى المفاجآت التي كان يواجهها الإنسان في مختلف العصور من مواجهة للخصوم أو الحيوانات المفترسة، أضيفت إليها مضايقات المخترعات الحديثة، وأصبح أمامه الطريق للمواجهة أو الهرب، مملوء بالصعاب التي لا يستطيع أن يتكيف معها.

وفى العصور السابقة كان الإنسان يجد طريقة للاسترخاء العصبى من خلال العبادات والصلوات وأما فى العصور الحديثة وقد بعد الكثيرون عن العبادات فقد أصبح الاسترخاء العصبى مشكلة يواجه الإنسان بها طبيبه الخاص فكثر العيادات النفسية.

وقد واجه المجتمع الغربى هذه المشكلة كأكبر ما تكون، فقد رأينا الشباب هناك يرقص فى حركات جنونية، ورأينا الموسيقى تصبح هى الأخرى نوعا من الصخب المدمر، ورأينا انتشار المخدرات على نطاق كبير.. ان التحرك الجنونى هو تجاوب مع ضغط البيئة والمخدرات كانت محاولة للعلاج ولكنه كان علاجا أكثر وبالا وأبعد أثرا.

إذا ما هو العلاج الحالى، وكيف واجه المجتمع الأمريكى هذه المشكلة؟.. على سبيل المثال لقد انتقل فى الستينات مهايش ما هس يوجى الذى درس العلوم فى أول حياته من الهند إلى امريكا مصطحبا معه تعاليم اليوجا مستعبدا منها بعض المظاهر غير الضرورية، وكون جهازا من المعلمين الذين يعلمون الناس فن اليوجا بطريقة سهلة سريعة، وتتلخص تلك الطريقة فى محيط هادى، وترديد كلمة أو صوت أو جملة بطريقة مستمرة فى مكان منعزل ليس فيه أشياء تلفت النظر، وفى جلسة مريحة لا تسمح بالنوم وفى حالة إيجابية بعيدة عن الأفكار لمدة حوالى العشرين دقيقة بين الاكالات وربما فى الصباح المبكر والمساء قبل العشاء وتسمى تلك الطريقة الاسترخاء الروحى Transcendental Meditation .

وقد أصبح لهذه الطريقة جميعات وأتباع بكثرة كبيرة وعلى جميع المستويات، ويلاحظ أن التجارب أظهرت أنه لو طالت مدة الاسترخاء الروحى المذكور فسيؤدى ذلك إلى الهلوسة.

وقد أجريت دراسات علمية على مجموعات كبيرة من المتطوعين أظهرت أنه خلال وبعد هذه الجلسات، فإن ضغط الدم ينخفض، واستهلاك الأوكسجين فى الجسم ينزل بدرجة كبيرة، وتتغير الطبيعة العضوية للجسم إلى جوار الطبيعة النفسية.

وإذا نحن درسنا الأديان السماوية لوجدنا أن العبادات فيها تعلى تلك النتائج، إذا تعبد الإنسان وكله متجه إلى السماء بعيداً عن الأفكار الأرضية والأضواء والأصوات، لفترة زمنية محددة، عاد التوازن إلى جهازه العصبى وأعضاء جسمه عامة.

وحج المسلمين وعمرتهم إلى مكة المكرمة، وحج المسلمين والمسيحيين واليهود إلى القدس الشريفة إنما يعيد إلى نفوسهم التوازن ويبعد عنهم كثيراً من التوتر العصبى الذى تجمع خلال فترات طويلة من الزمن. ودراسة بسيطة للعائدين من الحج والعمرة ستظهر لك ما نعيه وبعض الناس يستعملون المسبحة فيحصلون على الهدوء النفسى نتيجة التركيز على ما لا يثير أعصابهم.

هذه طريقة لمعالجة التوتر العصبي، وهناك طرق عملية أخرى تتلخص في تحليل أسباب التوتر العصبي ومعالجة كل حالة منها للتخفيف من أثرها، ومثال على ذلك صايفنى شخصياً، فقد كانت طبيعة عملى أن أنتقل كثيراً من الجيزة للقاهرة بالسيارة ومعى سائق فى أوقات الازدحام، فكنت ابدأ فى حالة نفسية طيبة، ولكن عند الوصول كنت أشعر بارهاق عصبى من الضوضاء ويطم التحرك ومضايقات العابرين، فجلست يوماً مع نفسى أفكر وما الحل؟.. إننى لا أستطيع الاستغناء عن هذه الرحلة اليومية فما العمل؟ وفكرت قليلا وقلت: طالما أن معى السائق فلماذا انظر الى الطريق ومضايقاته، وبدأت منذ ذلك الحين أصحب معى اما كتابا أو جريدة أو مجلة أقرأ فيها ما يهمنى من مواضيع فوجدت أن الطريق قد قصر والضوضاء خفت ووجدت مادة علمية أو أدبية قد أضيفت إلى حصيلتى من العلم والمعرفة.

صحيح أننا لا نستطيع أن نحل جميع المشاكل بهذه الصورة ولكن تحليل المشكلة وجعلها محل الدراسة الواعية الوافية كفيل للوصول ولو لنصف الطول وبالتالي لا يصبح التوتر العصبي سبيلا لفقدان التوازن الشخصى.

وإننى لأوصى ان تدرس على نطاق واسع للمجتمع المصرى طريقة دراسة مشكلة Problem Study وأشرح لكم فى عجلة تجربة عملية معبرة..

فى أواخر السبعينات كنا نقوم بعمل مشروع سياحى فى أول طريق الصعيد من الجيزة وكان الطريق من كوبرى عباس إلى أول طريق الصعيد غير صالح لمرور السياح فالأولاد يلعبون الكرة فى وسط الشارع وليس هناك خدمات فى الطريق ولا خضرة والمباني مظهرها مذرى، فذهبت إلى محافظ الجيزة حينذاك وطلبت منه دراسة تحسين هذا الطريق فرد على بسرعة أن ليس لديه ميزانية لهذا الغرض. فقلت له: ربما لا يحتاج الأمر إلى ميزانية فاستعجب. وقال لى: اذهب الى رئيس مدينة الجيزة وناقش معه الموضوع فإذا استطعتم عمل شئ بدون ميزانية فانا معكم، فذهبت الى رئيس مدينة الجيزة وكان شخصية مقازاة وشرحت له اقتراحى بعمل مجموعة تحت مسمى دراسة مشكلة الطريق وشرحت له المشكلة فى عجلة تحليل أجزاء المشكلة ومعالجة كل جزئية على حدة فآخذنا مشكلة لعب الأولاد فى الطريق وكونت مجموعة صغيرة لدراسة المشكلة وايجاد الحل ووجدت الحل فى استخدام الاراضى ملك الدولة فى الطريق كساحات للعب الأولاد ومنها المنطقة تحت كوبرى عباس التى كانت مزيلة الجيزة وتحولت نتيجة لهذه الدراسة وبدون أى ميزانية من المحافظة إلى نادى يخدم أكثر من خمسين ألف مواطن قد تكفل أهل المنطقة بالناحية المالية وأنشأوا نادى ويمعاونة منا ومن مجلس المدينة.

تعليق قبل خاتمة الكتاب

مقارنة بين ما يحدث هنا وما يحدث هناك

انهم هناك يدرسون ويطلون كل حركة وكل خطوة وكل عمل وكل خلجة من خلجات النفس، حتى يخرجوا بنتائج عملية مثمرة مفيدة للفرد والدولة والمجتمع الإنسانى، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا؟..

إنهم هناك يضعون الأجهزة الحديثة والميزانيات الضخمة تحت يد الباحث المدقق كي تسهل أمامه مهمة البحث والتحليل والدراسة، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا كي نبعد عنا صورة التخلف؟..

إنهم هناك يعملون فى جدية ومثابرة ومتابعة حتى يأتى البحث والتحليل بنتائج ايجابية مذهلة، فما الذى نفعله نحن فى منطقتنا؟..

إنهم هناك يستخدمون نتائج الأبحاث والتحليل فى التنفيذ العملى. فتصبح هى أساساً للخطوة الموضوعية المستقرة دون تدخلات أو مشاحنات شخصية، فما الذى نفعله نحن هنا فى منطقتنا؟..

لقد أن الأوان لمجتمعنا أن يصبو إلى الحقيقة الواضحة البينة، أنه لا تطور بغير بحث، ولا بحث دون مقومات، ولا اثر دون مثابرة، ولا نتيجة دون خطة مستقرة منفذة.

وفقنا الله إلى أن نلحق بالركب فقد أصبحت الفجوة بين ما هو هنا وما هو هناك بالغة الاتساع.

اعتقد أن الهدف من هذا الكتاب قد وضح، فهو محاولة للاشتراك فى تطوير مجتمعنا الذى نعيش فيه كي يسير إلى الأحسن، ولقد حاولت أن أركز على المواضيع فاختصرت الأمثلة والتفصيلات، فكل فصل وكل موضوع من مواضيع الكتاب يمكن أن يكون محل كتب كثيرة، ففى موضوع الكتابة مثلاً هناك مراجع وكتب كثيرة لكل مستزيد، وموضوع الحديث هو الآخر له مؤلفات لا حصر لها وحتى الخطأ استاذية فى الجامعات، والوراثة، والمجتمع وكل ما ورد فى هذا الكتاب كعروض مواضيع من الممكن للقارئ الذى يرغب فى توسيع دائرة المعرفة أن يتبحر فيها.

وأملئ أن يثير هذا الكتاب الفضول فى من يقرؤه فيبدأ فى الاستزادة من المعرفة، وسيجد حينذاك بحراً من السعادة والخير لا نهاية له.

إننى لا أخاطب فى هذا الكتاب المتخصصين، فكل منهم يعلم جيدا ما أقول وما أعنى، وإن كان الشمول فى العرض قد يكون له جانبه المفيد لهم أيضا، ولكن الكتاب موجه إلى الكتلة من القارئ، الذين لا تنقصهم إلا الشعلة كي يسيروا قدما إلى الامام فى موجة من التطور الذى نحتاج إليه.

إن الكتلة من الناس يعيشون على هامش الحياة. متفرجين من أعلى المسرح يصفقون أحيانا للناجح ويسفرون من الفاشل ويمضون يومهم على وتيرة واحدة، وأملى أن يبعث هذا الكتاب فى بعض من تلك الكتلة روحا جديدة بناءة تجعل للحياة معنى وللكيان وجوداً وللزهور عبيرا وللورد خدوداً.

إننى أدعو كل رجل يشعر بفراغ، وكل امرأة تشعر بقلق، وكل شاب لا يعرف الطريق، وكل شابة تعرف الهدف ولكن لا تستطيع الوصول إليه، أدعوهم جميعا إلى أن يعيدوا حساباتهم مع أفكارهم وآرائهم ومعتقداتهم التى أدت بهم إلى ما يشكون منه، وأن يبدأوا من جديد فى رسم الهدف المنشود ذلك الهدف الذى يرفع البناء عاليا، بناء التطور والتقدم والرخاء للمجتمع الذى نعيش فيه.

بعض المراجع المتعلقة بتقطة التوازن

| المؤلف | المؤلف | اسم الكتاب |
|-------------|--|--|
| دار للنفس | جايرويه هارولد درويجة السيد / أحمد قدامه | ١ - الغذاء يصنع المعجزات |
| دار المعارف | للإستقال / محمد عبد الفتاح فهم | ٢ - اليوجا والنفس |
| | جيمار ليفر بيرج وفري كاليفر | ٣ - كيف تقرأ انسانا كما تقرأ كتابا |
| Pocket | Gerard Nierenberg & H. Calero | ٤ - قراءة الوجه |
| Signet | Timothy T. Mar | Face reading |
| Fawcett | Dr. Norman V. Peale | Enthusiasm makes the difference |
| Fawcett | Dr. Norman V. Peale | ٦ - قوة التفكير الإيجابي |
| | المكدر نورمان فستفيل بيل | The Power of positive thinking |
| Signet | Maharishi Mahesh Yogi | ٧ - القوة الروحية |
| Avon | Herbert Benson | ٨ - الجوارب للأسرخا |
| Bantam | Shirl Solomon | The relaxation Response |
| | شيرل سولومون | ٩ - كيف تعرف نفسك من خلال ظلك |
| Dell | Dorothy Sarnoff | How to really know yourself through your Handwriting |
| | دوروثي سارنوف | ١٠ - الحديث ممكن ان يغير حياتك |
| | | Speech can change you life |

تابع بعض المراجع المتعلقة بنقطة التوازن

| المؤلف | الكتاب |
|-----------------------------|--|
| رويلف فليش | ١١. كيف تكتب وتحكم تفكر بطريقة الفشل |
| Rudolf Flesch | How to write, speak and think more effectively |
| دانييل شوارتز | ١٢. معجزة التفكير الكبير |
| David J. Schwartz | The Magic of Thinking Big |
| نورمان مايلز | ١٣. لتكن من اللداعة السريعة |
| Norman C. Maberly | Mastering Speed Reading |
| ماري لورين، جيري لوكاس | ١٤. كتاب الذاكرة |
| Harry Loreyne & Jerry Lucas | The Memory Book |

الفهرس

| | |
|----|------------------------------------|
| ٣ | المقدمة |
| | الجزء الاول: |
| ٤ | ما المقصود بنقطة التوازن |
| ٦ | الوراثة ونقطة التوازن |
| ٧ | المجتمع ونقطة التوازن |
| ٩ | العقل ونقطة التوازن |
| ١٢ | التغذية ونقطة التوازن |
| ١٤ | الخط ونقطة التوازن |
| ١٦ | التكوين البدنى ونقطة التوازن |
| ١٧ | طريقة التفكير ونقطة التوازن |
| ٢١ | الطبيعة ونقطة التوازن |
| ٢٣ | القوى الخفية ونقطة التوازن |
| ٢٥ | الفن ونقطة التوازن |
| ٢٧ | لغة الجسم ونقطة التوازن |
| | الجزء الثانى: |
| ٣٢ | الافكار ونقطة التوازن |
| ٣٥ | الكتابة ونقطة التوازن |
| ٣٦ | الحديث ونقطة التوازن |
| ٤١ | المعرفة ونقطة التوازن |
| ٤٤ | المهنة ونقطة التوازن |
| ٤٦ | الرغامية ونقطة التوازن |
| ٤٧ | الخوف ونقطة التوازن |
| ٤٨ | القلق ونقطة التوازن |
| ٥١ | العقيدة ونقطة التوازن |
| ٥٢ | الادارة ونقطة التوازن |
| ٥٥ | الإدارة بالمحبة والمرح |

| | |
|----|--|
| ٥٦ | الفراغ ونقطة التوازن |
| ٥٨ | الغرور ونقطة التوازن |
| ٦١ | المشاعر ونقطة التوازن |
| | الجزء الثالث: |
| ٦٣ | العادة ونقطة التوازن |
| ٦٤ | الثقة بالنفس ونقطة التوازن |
| ٦٧ | الصورة المستقرة ونقطة التوازن |
| ٦٩ | الحماس ونقطة التوازن |
| ٧٢ | العلامات الإرشادية والحفاظ على نقطة التوازن |
| ٧٤ | الطبيعة كوسيلة للحفاظ على نقطة التوازن |
| ٧٦ | الزواج ونقطة التوازن |
| ٧٨ | تحديد الاهداف كوسيلة للحفاظ على نقطة التوازن |
| ٨١ | المشاعر والحفاظ على التوازن |
| ٨٤ | المال والحفاظ على التوازن |
| ٨٦ | التوتر العصبي ونقطة التوازن |
| ٩٠ | تعليق قبل خاتمة الكتاب |
| ٩٢ | المراجع |

رقم الإيداع بدار الكتب

١٩٨١ / ٣٠٤٨

الترقيم الدولي

ISBN ٩٧٧-٣٤٦-٩٠-٥

٢/٨١/٢٧٩



قصة الطبعة الثانية ..

خلال سيرى بنادى الجزيرة
استوقفتنى سيدة فاضلة وقالت لى
أستاذ / محمد لهيطة قلت نعم
فقال أريد أن أشكره فقلت على ماذا ..
فقال لقد قرأت كتابك أنت ونقطة
التوازن إستعارة من صديقة فقلت لها أنا الذى أشكره على
قراءة كتابى فقال الشكر ليس خاصا بالقراءة ولكنه أنقذنى من
ضغط عصبي كان يهدد كيانى حيث وجدت فيه الحل لمشكلتى
وأنا أرغب فى نسخة فأتين أجدما ..

وقبل ذلك قابلنى أحد معارفى فقال لى إن الخوف كان يمثل له
مشكلة تعوقه فى التقدم ولكن بعد قراءته لكتاب التوازن فقد
أصبح خوفه هو الخوف الطبيعي الحامى من الخطأ.

كما قابلنى آخر وقال لى كنت أجد صعوبة فى الحديث إلى
مجموعة ولكن بعد قراءتى لكتابك أصبح فى إمكانى مواجهة
الجمهور وسألنى أين المكتبة التى يوجد فيها الكتاب ؟

وقال لى قارىء آخر حين قرأت القوى الخفية فى كتابك لم
أصدق ماكتب ولكن حين مررت بتجربة غريبة أمكننى فيها
خارق اقتنعت بما جاء بالكتاب.

وهكذا توالى الأحاديث والرغبة فى شراء نسخة
فقررت إعادة طبعه وأمل أن تكون الطبعة الثانية أشمل
الطبعة الأولى.



محمد صديق لهيطة